

Trainingsweekend TV Frutigen Willisau 2009

18. / 19. April 2009



Samstag

06:50 Besammlung Märitplatz, Frutigen
 07:00 Abfahrt Richtung Willisau
 08:45 Ankunft in Willisau, Bezug Unterkunft

	Pendelst.	TAE	Heben/Stossen	Gym.	Weit	Läufer	Fachtest
09:00	Beginn Trainingslager						
09:15	09:30 Eintauchen mit Chrigel						
09:30	09:45	Sprint	TAE			Sprint	Sprint
09:45	10:00		Trainingsblöcke Heben/Stossen gem. Programm Roman Stuckli			Trainingsblöcke Läufer gem. Programm Fränzi Schmid/ Godi Sarbach	
10:00	10:15						
10:15	10:30						
10:30	10:45			Weit			
10:45	11:00						
11:00	11:15						
11:15	11:30	FTA / TAE					Fachtest
11:30	11:45						
11:45	12:00						
12:00	12:15	Mittagspause					
12:15	12:30						
12:30	12:45						
12:45	13:00						
13:00	13:15						
13:15	13:30						
13:30	13:45	Gym. / TAE		Gym.	LA		
13:45	14:00						
14:00	14:15						
14:15	14:30						
14:30	14:45						
14:45	15:00						
15:00	15:15						
15:15	15:30						
15:30	15:45				Weit		
15:45	16:00						
16:00	16:15						
16:15	16:30						
16:30	16:45	Auslaufen, Regeneration					
16:45	17:00	Baden, Jahresmeisterschaft Schwimmen Hallenbad					
17:00	17:15						
17:15	17:30						
17:30	17:45						
17:45	18:00						
18:00	18:15						
18:15	18:30	Gemeinsames Nachtessen Tennishalle					
18:30							
00:00		Nachtruhe					

Infos: Verpflegung: Der TV organisiert das Nachtessen vom Samstag, das Morgen- sowie das Mittagessen vom Sonntag. Ebenfalls stehen euch stets kalter Tee und kleine Zwischenverpflegungen zur Verfügung. Für das Mittagessen vom Samstag ist jeder selbst verantwortlich. Wir werden gemeinsam picknicker

Kosten: 50.- (35.- für Auszubildende)
 Wir reisen mit Pw's an. Bezahlt eurem Fahrer pro Weg 5.- ans Benzin.

Sonntag

	Pendelst.	TAE	Heben/Stossen	Gym.	Weit	Läufer	Fachtest
08:30	Tagwache						
08:30	08:45	Morgensessen, Räumen/ putzen der Unterkunft					
08:45	09:00						
09:00	09:15						
09:15	09:30						
09:30	09:45	Gemeinsames Einlaufen Ana					
09:45	10:00	Sprint	TAE			Sprint / Gym	Sprint
10:00	10:15						
10:15	10:30						
10:30	10:45						
10:45	11:00		Gym. / TAE			Gymnastik	
11:00	11:15						
11:15	11:30						
11:30	11:45				LA		
11:45	12:00						
12:00	12:15						
12:15	12:30	Mittagspause					
12:30	12:45	Gemeinsames Picknick					
12:45	13:00						
13:00	13:15						
13:15	13:30						
13:30	13:45	TAE			Weit		
13:45	14:00						
14:00	14:15						
14:15	14:30						
14:30	14:45						
14:45	15:00						
15:00	15:15						
15:15	15:30						
15:30	15:45						
15:45	16:00	Ende Trainingslager					
16:00	16:15	Abfahrt nach Frutigen					
17:30	17:45	ca. Ankunft in Frutigen					

Legende: Bei zwei zeitgleichen Aktivitäten einer Riege hat die fett gedruckte Priorität.

Mitnehmen:	☞	Trainingsbekleidung für jedes Wetter
	☞	Hallen- und Aussenschuhe
	☞	Toilettenutensilien
	☞	Schlafsack
	☞	Badehosen/ -kleider
	☞	Trinkflasche
	☞	Picknick für Samstag (Mittagessen)
	☞	Spiele (für die Überbrückung von Trainingspausen)

Wir freuen uns auf ein sportlich intensives und tolles Trainingslager

Der Beuch des Trainingslagers ist für alle Teilnehmer der Turnfeste obligatorisch! Wer verhindert ist, meldet dies dem Oberturner, mit Begründung, persönlich oder per Mail.

Turnergruss
 TK TV Frutigen