

# Wintertraining 2009 TV Frutigen

Das Dienstagstraining dient als Grundlagentraining für alle Riegen.

Am Freitag trainieren wir in den Riegen.

Das Training für die Läufer geht ab Donnerstag 8.01.2009 weiter mit der Turnfestvorbereitung.



## Januar 2009



**Samstag und Sonntag 10. + 11. 01.2009 Helfereinsatz Weltcup Adelboden gem. Aufgebot**  
**Samstag 24.01.2009 Hauptversammlung, 19:30 Restaurant Landhaus, Frutigen**  
**Samstag 31.01.2009 Skitag TBO in Lauenen**

Dienstag	06.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	micmo
20.00- 20.40	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	micmo
20.40- 21.20	Gymnastik Sprint/ Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	Ana micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	micmo

Dienstag	13.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	micmo
20.00- 20.30	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	micmo
20.00- 21.20	<b>NATU</b> Gymnastik	STH/STS/Schleuderball Gym.	Roman Fränzi Kaufmann
20.40- 21.20	Kraft Beine	Alle o. Gym. u. Natu	micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	micmo

Dienstag	20.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Roman
20.00- 20.40	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Roman
20.40- 21.20	Gymnastik Sprint/ Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	Ana micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Roman

Dienstag	27.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Roman
20.00- 20.30	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Roman
20.40- 21.20	Gymnastik Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	Ana Roman
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Roman

Freitag	09.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Chrigel
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Ana micmo Chrigel

Freitag	16.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Fränzi Kaufmann
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Fränzi Kaufmann micmo Fränzi Kaufmann

Freitag	23.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Fränzi Kaufmann
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Fränzi Kaufmann micmo Chrigel

Freitag	30.01.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	micmo
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Ana micmo Ana

## Februar 2009



**Freitag 20.2.2009 Langlauf Jahresmeisterschaft Nachtloipe Kandersteg**

Dienstag	03.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Chrigel
20.00- 20.40	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Chrigel
20.40- 21.20	Gymnastik Sprint/ Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	ana micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Chrigel

Dienstag	10.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Chrigel
20.00- 20.30	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Chrigel
20.00- 21.20	<b>NATU</b> Gymnastik	STH/STS/Schleuderball Gym.	Roman Fränzi Kaufmann
20.40- 21.20	Kraft Beine	Alle o. Gym. u. Natu	Chrigel
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Chrigel

Dienstag	17.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Ana
20.00- 20.40	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Ana
20.40- 21.20	Gymnastik Sprint/ Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	ana micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Ana

Dienstag	24.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Fränzi Kaufmann
20.00- 20.30	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Fränzi Kaufmann
20.40- 21.20	Gymnastik Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	Fränzi Kaufmann micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Fränzi Kaufmann

Freitag	06.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Fränzi Kaufmann
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Fränzi Kaufmann micmo Chrigel

Freitag	13.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Ana
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Ana micmo Ana

Freitag	20.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Toni Mürner,
20.00- 21.00	Langlauf JM Nachtloipe Kandersteg		TV Reichenbach
21.00-22.00			

Freitag	27.02.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	micmo
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Ana micmo Ana

## März 2009



**Dienstag 03.03.2009 Fitnessstest Jahresmeisterschaft**  
**Freitag 13.03.2009 Skirennen JM, Aebi mit anschl. Fondueplausch**

Dienstag	03.03.2009	Riege	Leitung
19.45- 22.00	<b>Fitnessstest JM</b>	Alle	micmo
	Disziplinen: Rumpfstabilität (neu), Kugelstossen, Bänklühüpfen, Standweitsprung, Pendellauf (neu), Klettern		

Dienstag	10.03.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Fränzi Schmid
20.00- 20.30	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Fränzi Schmid
20.00- 21.20	<b>NATU</b> Gymnastik	STH/STS/Schleuderball Gym.	Roman Ana
20.40- 21.20	Kraft Beine	Alle o. Gym. u. Natu	Fränzi Schmid
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Fränzi Schmid

Dienstag	17.03.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Godi
20.00- 20.40	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	Godi
20.40- 21.20	Gymnastik Sprint/ Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	Ana micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	Godi

Dienstag	24.03.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	micmo
20.00- 20.30	Kraft Rumpf/ Arme	Alle	micmo
20.40- 21.20	Gymnastik Kraft Beine	Gymnastik Alle o. Gym.	Fränzi Kaufmann micmo
21.20- 22.00	Spiel	Alle	micmo

Freitag	06.03.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Chrigel
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Fränzi Kaufmann micmo Chrigel

Freitag	13.03.2009	Riege	Leitung
18.30	Skirennen JM Aebi, Adelboden		micmo
19.00	Abfahrt Widi, Frutigen		
bis ca. 20.00	Treffpunkt Aebi, Adelboden		
ca. 21.00	Startmöglichkeit für "Nachzügler"		
	Fondueplausch Boden, Adelboden		

Freitag	20.03.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	Fränzi Kaufmann
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Fränzi Kaufmann micmo Chrigel

Freitag	27.03.2009	Riege	Leitung
19.45- 20.00	Einlaufen	Alle	micmo
20.00- 21.00	LA NATU	Weit/ PS STH/STS/Schleuderball	Chrigel Roman
21.00-22.00	Gymnastik Fachtest (20-21 selbst. Krafttraining) Spiel	Gymnastik Fachtest Alle o. FTA	Ana micmo Ana

Ab Dienstag, 31. März 2009 trainieren wir wenn immer möglich draussen. Trainingsplan folgt.

**18. / 19. April 2009 Trainingsweekend in Willisau**

