

Turnfestvorbereitung TV Frutigen 2010

31. Januar - 27. Juni 2010

Trainings 2. und 5. Februar 2010: Kraft und Spiel



Hallentrainings vom 9. Februar - 28. März 2010

Hallentrainings Dienstag

Hallentrainings Freitag

	Leichtathletik	Nationalturnen	Gymnastik
19:45	Gemeinsames Einlaufen		
20:00	Sprint, Kraft, Schnellkraft Beine	Schleuderball	Sprint/ Gym
20:15			
20:30			
20:45	Rumpfkraft, Kraft, Arme	Heben Stossen	Gymnastik
21:00			
21:15	Spiel	Spiel	
21:30			
21:45			

	Leichtathletik	Nationalturnen	Gymnastik	Fachtest
19:45	Gemeinsames Einlaufen			
20:00	Weitsprung Kraft Beine	Heben	Rumpfkraft oder individuell Gym.-training	Fachtesttraining
20:15				
20:30		Schleuderball Stossen		
20:45	Schnellkraft Beine oder Rumpfkraft		Gymnastik	
21:00				
21:15	Spiel	Spiel		
21:30				
21:45				

- ☞ Freitag 12. Februar 2010 Langlauf Nachtloipe Kandersteg
- ☞ Samstag 20. Februar 2010 Hauptversammlung Restaurant Terminus, Frutigen (für alle Aktivmitglieder obligatorisch)
- ☞ Freitag 26. Februar 2010 Skirennen Ramslauenen, Kiental

Aussentrainings 29. März bis 27. Juni 2010

Aussentrainings Dienstag

	Pendelstafette	Schleuderball	Heben/Stossen	Gymnastik	Weitsprung	Fachtest
19:00	Pendelstafette					
19:15						
19:30		Schleuderball				
19:45						
20:00	Gemeinsamer Trainingsbeginn, alle kommen kurz zusammen für Infos u.a.					
20:05			Heben/ Stossen	Gymnastik	Weitsprung	
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						

Aussentrainings Freitag

	Pendelstafette	Schleuderball	Heben/Stossen	Gymnastik	Weitsprung	Fachtest
19:00	Pendelstafette					
19:15						
19:30		Schleuderball				
19:45						
20:00	Gemeinsamer Trainingsbeginn, alle kommen kurz zusammen für Infos u.a.					
20:05			Heben/ Stossen	Rumpfkraft	Weitsprung	Fachtest
20:15				oder individuell Gym.-training		
20:30						
20:45				Gymnastik		
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						

Als DTFS 2009 werden wir am "Seeländischen" und "Kantonalen" an den Start gehen.
 Unsere Vorbereitungszeit ist kürzer als in früheren Jahren.
 D.h.: seid von Anfang an in den Trainings dabei!

- ☞ Freitag 02. April 2010 Kein Training, Karfreitag
 - ☞ Freitag 16. April 2010 Kein Training, da am Wochenende das Trainingslager stattfindet
 - ☞ SA+SO 17.+18. April 2010 Trainingsweekend Willisau
 - ☞ Samstag 01. Mai 2010 Chandertaler
 - ☞ Donnerstag 03. Juni 2010 Abschlusstraining, statt Freitag
 - ☞ SA.+SO. 05.+ 06. Juni 2010 Seeländisches Turnfest Müntschemier
 - ☞ FR.- SO. 18.-21. Juni 2010 Berner Kantonalturfest Utzenstorf-Bätterkinden-Kirchberg-Koppigen (Einzel und LMM)
 - ☞ Donnerstag 24. Juni 2010 Abschlusstraining, statt Freitag
 - ☞ FR.- SO. 25.-27. Juni 2010 Berner Kantonalturfest Utzenstorf-Bätterkinden-Kirchberg-Koppigen
- Ab 28. Juni 2010 Sommerferien. Erstes Training Saison 2010/11: Dienstag 10. August 2010