

# Turnfestvorbereitung TV Frutigen 2011

26.März 2011- 24. Juni 2011

## Aussentrainings 26. März bis 24.Juni 2011

### 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		
20:30				Gym.-training		
20:45				Gymnastik		
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						

\* Freitag 22. April 2011 Kein Training, Karfreitag

\* Samstag 07. Mai Chandertaler

\* Sonntag 22. Mai Trainingstag Frutigen

\* Donnerstag 16. Juni Abschlusstraining, statt Freitag

\* SA.+SO.18.+19. Juni 2011 Seeländisches Turnfest Grossaffoltern/Ammerzwil

\* Donnerstag 23. Juni Abschlusstraining, statt Freitag

\* SA. + SO. 25.+26.Juni 2011 Turnfest Bottighofen

Ab 27. Juni 2011 Sommerferien.

Wir sind 1 Team!

