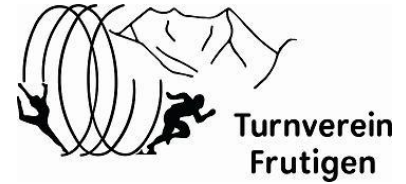


Turnfestvorbereitung TV Frutigen 2012

Hallentrainings 09. Januar - 25. März 2012



Ausserordentliche Anlässe

Samstag 28. Januar 2012 Hauptversammlung Restaurant Landhaus

Besetzte Hallen

Am 3.2.12 und 16.3.12 separates Programm: Infos folgen per email.

Hallentrainings Dienstag (Sporthalle Widi)

	Leichtathletik	Nationalturnen	Gymnastik
19:45	Gemeinsames Einlaufen (19.45- 19.55 Uhr)		
20:00	Sprint, Kraft, Schnellkraft Beine	Hebe/ Stossen	Sprint/ Gym
20:15			
20:30			
20:45	Rumpfkraft, Kraft, Arme		Gymnastik
21:00			
21:15	Spiel	Spiel	
21:30			
21:45	Auslaufen	Auslaufen	

Hallentrainings Freitag (Sporthalle Widi)

	Leichtathletik	Nationalturnen	Gymnastik	Fachtest
19:45	Gemeinsames Einlaufen (19.45-19.55)			
20:00	Weitsprung Kraft Beine	Heben/Stossen	Rumpfkraft	Fachtesttraining
20:15			oder individuell Gym.-training	
20:30				
20:45	Schnellkraft Beine oder Rumpfkraft		Gymnastik	
21:00				
21:15	Spiel	Spiel		
21:30				
21:45	Auslaufen	Auslaufen		

Training Teamaerobic: Montag 20:30 (20:00*) - 21:45 (Alte Widihalle)

Training Läuferriege: Treffpunkt Mittwoch 19:00 Eingang Sporthalle Widi

