

# Trainingsplan Aktivturnverein STV Untersiggenthal vom 8. Januar bis 22. April 2018

	Montag			Mittwoch				
	Mädchen klein 18.30–20.00 Uhr	Volley-Rookies 18.30–20.00 Uhr	Volley mixed 20.00–22.00 Uhr	LA-Rookies 18.30–20.00 Uhr	Jugendriege klein 18.30–20.00 Uhr	Geräteriege 18.00–20.00 Uhr	Getu/Gym Aktive 20.00–22.00 Uhr	Leichtathletik 20.00–22.00 Uhr
<b>Woche 2</b> 8.1.–14.1.2018	Kämpfen, Raufen	Training	Training	Wurf	Werfen/Fangen Handball	Neue Elemente lernen	neue Elemente/Gymnastik	Wintermeisterschaft
<b>Woche 3</b> 15.1.–21.1.2018	Schaukeln, Schwingen	Training	Spiel	Probetraining Sprint	MZH geschlossen (Dramatischer Verein)	Neue Elemente lernen	neue Elemente/Gymnastik	Wintermeisterschaft
<b>Woche 4</b> 22.1.–28.1.2018	Rutschen, Gleiten	Training	Training	Probetraining Sprung	Laufen/ Springen	Neue Elemente lernen	neue Elemente/Gymnastik	Training
<b>Woche 5</b> 29.1.–4.2.2018	Spielstunde	Training	Training	Spielstunde	Spielstunde	Neue Elemente lernen	neue Elemente/Gymnastik	Training
<b>Woche 6 (Ferien)</b> 5.2.–11.2.2018	-	-	Training	-	MZH geschlossen (Fasnacht)	Neue Elemente lernen	neue Elemente/Gymnastik	Training
<b>Woche 7 (Ferien)</b> 12.2.–18.2.2018	-	-	Training	-	-	Neue Elemente lernen	neue Elemente/Gymnastik	Training
<b>Woche 8</b> 19.1.–25.2.2018	Werfen, Fangen	Training	Training	Sprung	Seile	Kategorienübung einstudieren	neue Elemente/Gymnastik	Training
<b>Woche 9</b> 26.2.–4.3.2018	Laufen, Springen	Training	Halle besetzt Fachkurs Schnurball	Wurf	Schaukelringe/ Barren	Kategorienübung einstudieren	neue Elemente/Gymnastik	Training Hallen-LMM
<b>Woche 10</b> 5.3.–11.3.2018	Kämpfen, Raufen	Training	Training	Lauf/Sprint	Balancieren	Kategorienübung einstudieren	neue Elemente/Gymnastik	Training Hallen-LMM
<b>Woche 11</b> 12.3.–18.3.2018	Werfen, Fangen	Training	Training	Sprung	MZH geschlossen (Blutspenden)	Kategorienübung einstudieren	neue Elemente/Gymnastik	Training Hallen-LMM
<b>Woche 12</b> 19.3.–25.3.2018	Schaukeln, Schwingen	Training	Training	Wurf	Sprung	Kategorienübung einstudieren	Programm Vorbereitung/Gymnastik	Training Hallen-LMM
<b>Woche 13</b> 26.3.–1.4.2018	Klettern, Stützen	Training	Training	Lauf/Sprint	Werfen/ Sprint	Kategorienübung einstudieren	Programm Vorbereitung/Gymnastik	Training
<b>Woche 14</b> 2.4.–8.4.2018	Spiel und Spass	Training	Training	Spielstunde	Spielstunde	Kategorienübung einstudieren	Programm Vorbereitung/Gymnastik	Training/Spiel
<b>Woche 15 (Ferien)</b> 9.4.–15.4.2018	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)							
<b>Woche 16 (Ferien)</b> 16.4.–22.4.2018	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)							

## Veranstaltungen / Wettkämpfe

Januar	18	Generalversammlung ATV	Löwen, Untersiggenthal
Februar	23.	Kreisspielwoche Unihockey Mixed	Niederrohrdorf
März	1.	Delegiertenversammlung Dave	Löwen
	1.	Kreisspielwoche Bänklifussball	Künten
	2.	Kreisspielwoche Volleyball Mixed	Mellingen
	3./4.	Skiweekend	Melchsee-Frutt
	23.	Hallen-LMM	Gipf-Oberfrick
April	20.	Jassmeisterschaft	Löwen, Untersiggenthal
	28.	Quer durch Rohrdorf	Oberrohrdorf
	28.	Quer durch Basel	Basel

# Trainingsplan Aktivturnverein STV Untersiggenthal vom 8. Januar bis 22. April 2018

	Freitag		
	Geräteriege 18.30–20.00 Uhr	All in One 19.00–20.30 Uhr	Getu/Gym Aktive 20.00–22.00 Uhr
<b>Woche 2</b> 8.1.–14.1.2018	Halle besetzt «Vorstellung Projekt Zentrum»		
<b>Woche 3</b> 15.1.–21.1.2018	Aufbautraining	Training gemäss Doodle	Neue Elemente lernen
<b>Woche 4</b> 22.1.–28.1.2018	Aufbautraining	Training gemäss Doodle	Neue Elemente lernen
<b>Woche 5</b> 29.1.–4.2.2018	Aufbautraining	Training gemäss Doodle	Neue Elemente lernen
<b>Woche 6 (Ferien)</b> 5.2.–11.2.2018	Aufbautraining	Training/Unihockey	Neue Elemente lernen
<b>Woche 7 (Ferien)</b> 12.2.–18.2.2018	Aufbautraining	Training/Unihockey	Neue Elemente lernen
<b>Woche 8</b> 19.1.–25.2.2018	Sprungtraining	Kreisspielwoche	Kategorienübung einstudieren
<b>Woche 9</b> 26.2.–4.3.2018	Sprungtraining	Training gemäss Doodle	Kategorienübung einstudieren
<b>Woche 10</b> 5.3.–11.3.2018	Sprungtraining	Training gemäss Doodle	Kategorienübung einstudieren
<b>Woche 11</b> 12.3.–18.3.2018	Sprungtraining	Training gemäss Doodle	Kategorienübung einstudieren
<b>Woche 12</b> 19.3.–25.3.2018	Kategorienübung einstudieren	kein Training	Kategorienübung einstudieren
<b>Woche 13</b> 26.3.–1.4.2018	Kein Training (Karfreitag)	Karfreitag	Kategorienübung einstudieren
<b>Woche 14</b> 2.4.–8.4.2018	Getu-Lager in Döttingen	Training gemäss Doodle	Kategorienübung einstudieren
<b>Woche 15 (Ferien)</b> 9.4.–15.4.2018	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)		
<b>Woche 16 (Ferien)</b> 16.4.–22.4.2018	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)		

## Veranstaltungen / Wettkämpfe

Januar	18	Generalversammlung ATV	Löwen, Untersiggenthal
Februar	23.	Kreisspielwoche Unihockey Mixed	Niederrohrdorf
März	1.	Delegiertenversammlung Dave	Löwen
	1.	Kreisspielwoche Bänklifussball	Künten
	2.	Kreisspielwoche Volleyball Mixed	Mellingen
	3./4.	Skiweekend	Melchsee-Frutt
	23.	Hallen-LMM	Gipf-Oberfrick
April	20.	Jassmeisterschaft	Löwen, Untersiggenthal
	28.	Quer durch Rohrdorf	Oberrohrdorf
	28.	Quer durch Basel	Basel