

Trainingsplan Aktivturnverein STV Untersiggenthal vom 7. Januar bis 28. April 2019

	Montag			Mittwoch					Freitag		
	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	Geräteriege 18.30–20.00 Uhr	All in One 19.00–20.30 Uhr	Getu/Gym Aktive 20.00–22.00 Uhr
Woche 02 07.01.2019 - 13.01.2019	Seil	Training	Training	Sprung & Kraft	Werfen & Fangen	Neue Elemente	Haltung & Drehungen	Weitsprung	Neue Elemente	Training gemäss Doodle	Neue Elemente
Woche 03 14.01.2019 - 20.01.2019	Ring	Training	Match US vs. VC Döttingen 1	Wurf & Kraft	MZH Besetzt	Neue Elemente	Choreografie Teil 1	400 & 800m - FTA	MZH Besetzt	Training gemäss Doodle	Neue Elemente
Woche 04 21.01.2019 - 27.01.2019	Sprung	Training	Training	Lauf & Ausdauer	Laufen & Springen	Neue Elemente	Haltung & Drehungen	Kugelstossen	Neue Elemente	Training gemäss Doodle	Neue Elemente
Woche 05 28.01.2019 - 03.02.2019	Spielstunde	Training	Match US vs. VBC Volebo Freiamt	Spielstunde	Spielstunde	Neue Elemente	Choreografie Teil 1	Hochsprung	Neue Elemente	Training gemäss Doodle	Neue Elemente
Woche 06 04.02.2019 - 10.02.2019	-	-	Training gem. WhatsApp	kein Training	-	-	Freies Training	Weitsprung	-	Training gemäss Doodle	Freies Training
Woche 07 11.02.2019 - 17.02.2019	-	-	Training gem. WhatsApp	kein Training	-	-	Freies Training	Hochsprung	-	Training gemäss Doodle	Freies Training
Woche 08 18.02.2019 - 24.02.2019	Sprung	Training	Training	Sprung	Seile	Wettkampfübungen lernen	Sprungkraft & Sprünge	400 & 800m - FTA	Wettkampfübungen lernen	Training gemäss Doodle	Neue Elemente
Woche 09 25.02.2019 - 03.03.2019	Reck	Training	Training	Wurf	Balancieren	Wettkampfübungen lernen	Choreografie Teil 2	Kugelstossen	MZH Besetzt	Training gemäss Doodle	Neue Elemente
Woche 10 04.03.2019 - 10.03.2019	Balancieren	Training	Training	Lauf	Kondition	Wettkampfübungen lernen	Sprungkraft & Sprünge	HLMM Training	SaltOpen Training	Training gemäss Doodle	Neue Elemente
Woche 11 11.03.2019 - 17.03.2019	Seil	Training	Training	Sprung	MZH Besetzt	SaltOpen Training	Choreografie Teil 2	HLMM Training	SaltOpen Training	Training gemäss Doodle	Wettkampfübungen lernen
Woche 12 18.03.2019 - 24.03.2019	Sprung	Training	Training	Wurf	Geräteturnen	Wettkampfübungen lernen	Koordination & Rhythmisierung	HLMM Training	Wettkampfübungen lernen	Training gemäss Doodle	Wettkampfübungen lernen
Woche 13 25.03.2019 - 31.03.2019	Sprint	Training	Training	Staffellauf	Sprung	Wettkampf Vorbereitung	Choreografie Teil 3	HLMM Training	Wettkampfübungen lernen	Training gemäss Doodle	Wettkampfübungen lernen
Woche 14 01.04.2019 - 07.04.2019	Werfen	Training	Training	Staffellauf	Werfen	Wettkampf Vorbereitung	Koordination & Rhythmisierung	Hallentraining	Wettkampf Vorbereitung	Training gemäss Doodle	Wettkampfübungen lernen
Woche 15 08.04.2019 - 14.04.2019	Spielstunde	Training	Training	Spielstunde	Spielstunde	Wettkampf Vorbereitung	Choreografie Teil 3	Hallentraining	Wettkampf Vorbereitung	Training gemäss Doodle	Wettkampfübungen lernen
Woche 16 15.04.2019 - 21.04.2019	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)							Outdoortraining	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)		
Woche 17 22.04.2019 - 28.04.2019	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)							Outdoortraining	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)		

Sportferien

Veranstaltungen / Wettkämpfe

Januar	17	Generalversammlung ATV	Löwen, Untersiggenthal
Februar	18 26	Kreisspielwoche Unihockey Bänklifussball Kreisspielwoche Unihockey Mixed	Künten Niederrohrdorf
März	7 9/10 22	Delegiertenversammlung DaVe Skiweekend Hallen-LMM	Löwen Melchsee-Frutt Gipf-Oberfrick
April	6 26 28	Quer durch Rohrdorf Jassmeisterschaft Vereinsfoto	Oberrohrdorf Löwen, Untersiggenthal Untersiggenthal