

# Trainingsplan Aktivturnverein STV Untersiggenthal vom 6. Januar bis 19. April 2020

	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
<b>Woche 02</b> 06.01.2020 - 12.01.2020	Olympia	Training	Training	Lauf/Sprint	Spielstunde	Aufbautraining	Auskugeln und Einkugeln	WM	Aufbautraining	Spiel, Kraft und Ausdauer	Auskugeln & Salto Abgang
<b>Woche 03</b> 13.01.2020 - 19.01.2020	Sprung	Training	Training	Sprung	Werfen/Fangen Volley	Aufbautraining	Auskugeln und Einkugeln	WM	Aufbautraining	Spiel, Kraft und Ausdauer	Auskugeln & Salto Abgang
<b>Woche 04</b> 20.01.2020 - 26.01.2020	Sprung	Training	Match STV Untersiggenthal 2 - Volley Seetal 3	Wurf	MZH geschlossen	Aufbautraining	Auskugeln und Einkugeln	Wintertraining	Aufbautraining	Spiel, Kraft und Ausdauer	Auskugeln & Salto Abgang
<b>Woche 05</b> 27.01.2020 - 02.02.2020	Spiel und Spass	Training	Training	Spiel und Spass	Fussball	Aufbautraining	Auskugeln und Einkugeln	Wintertraining	Aufbautraining	Spiel, Kraft und Ausdauer	Auskugeln & Salto Abgang
<b>Woche 06</b> 03.02.2020 - 09.02.2020	Kein Training	Training	Training	Ferien	Ferien	Ferien	Individuelles Training	Wintertraining	Ferien	Spiel, Kraft und Ausdauer	Individuelles Training
<b>Woche 07</b> 10.02.2020 - 16.02.2020	Kein Training	Training	Training	Ferien	Ferien	Ferien	Individuelles Training	Wintertraining	Ferien	Spiel, Kraft und Ausdauer	Individuelles Training
<b>Woche 08</b> 17.02.2020 - 23.02.2020	Schaukelringe	Training	Match Volley Seetal 3 - STV Untersiggenthal 2	Kraft	Training	Aufbautraining	Neue Programmübungen einstudieren	Wintertraining	Aufbautraining	Spiel, Kraft und Ausdauer	Auskugeln, Salto, Einkugeln
<b>Woche 09</b> 24.02.2020 - 01.03.2020	Rollen	Training	Training	Lauf/Sprint	Training	Aufbautraining	Basics wiederholen	Wintertraining	Aufbautraining	Spiel, Kraft und Ausdauer	Programmübungen
<b>Woche 10</b> 02.03.2020 - 08.03.2020	Reck	Training	Training	Ausdauer	Training	Elemente üben	Programmübungen	Hallen-LMM	Elemente üben	Spiel, Kraft und Ausdauer	Auskugeln, Salto, Einkugeln
<b>Woche 11</b> 09.03.2020 - 15.03.2020	Mini Tramp	Training	Match STV Untersiggenthal 1 - TV Würenlos 1	Wurf	MZH geschlossen	Sprungtraining für SaltOpen	Basics wiederholen	Hallen-LMM	Sprungtraining für SaltOpen	Spiel, Kraft und Ausdauer	Programmübungen mit Musik
<b>Woche 12</b> 16.03.2020 - 22.03.2020	Weitsprung	Training	Match STV Untersiggenthal 1 - STV Baden	Sprung	Training	Sprungtraining für SaltOpen	Programmübungen und Synchronität	Hallen-LMM	Sprungtraining für SaltOpen	Kein Training	Synchronitätübungen
<b>Woche 13</b> 23.03.2020 - 29.03.2020	Werfen	Training	Training	Staffeltraining	Training	Elemente üben	Programmübungen mit Musik	Wintertraining	Elemente üben	Spiel, Kraft und Ausdauer	Programmübungen und Zwischenchoreo
<b>Woche 14</b> 30.03.2020 - 05.04.2020	Spiel und Spass	Training	Training	Spiel und Spass	Spielstunde	Elemente üben	Zwischenchoreo Progamm und Basics	Wintertraining	kein Training (Gerätetransport Lager)	Spiel, Kraft und Ausdauer	Programmübungen mit Musik und Synchronität
<b>Woche 15</b> 06.04.2020 - 12.04.2020	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)							Outdoor-Training	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)		
<b>Woche 16</b> 13.04.2020 - 19.04.2020	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)							Outdoor-Training	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)		

## Veranstaltungen / Wettkämpfe

Januar	16	Generalversammlung ATV	Löwen, Untersiggenthal
Februar	29	Papiersammlung	Untersiggenthal
März	2	Kreisspielwoche Bänklifussball Mixed	Künten
	3	Delegiertenversammlung DaVe	Löwen
	7/8	Skiweekend	Sörenberg
	10	Kreisspielwoche Unihockey Mixed	Niederrohrdorf
	20	Hallen-LMM	Gipf-Oberfrick
April	17	Jassmeisterschaft	Löwen, Untersiggenthal
	25	Quer durch Basel	Basel