

Trainingsplan Aktivturnverein STV Untersiggenthal vom 15.10.2018 bis 06.01.2019

	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 42 15.10.2018 - 21.10.2018	Training	Training (bei Stephi)	Training	Herbstferien	Werfen/ Balancieren	TuVo Vorbereitung	TuVo Vorbereitung	Wintertraining	neue Elemente lernen	Training gemäss Doodle	Einzelausführung und Krafttraining
Woche 43 22.10.2018 - 28.10.2018	Training	Training (bei Stephi)	Training	Vorbereitung TUVO	TuVo Training/ Spiele ohne Ball	TuVo Vorbereitung	TuVo Vorbereitung	Wintertraining	neue Elemente lernen	Training gemäss Doodle	Einzelausführung und Krafttraining
Woche 44 29.10.2018 - 04.11.2018	Training	Training	Match US vs. STV Baden 1	Vorbereitung TUVO	TuVo Training/ Kondition	TuVo Vorbereitung	TuVo Vorbereitung	Wintertraining	neue Elemente lernen	Training gemäss Doodle	Einzelausführung und Krafttraining
Woche 45 05.11.2018 - 11.11.2018	Training	Training	Training	Vorbereitung TUVO	TuVo Training/ Springen	TuVo Vorbereitung	TuVo Vorbereitung	Wintertraining	neue Elemente lernen	Training gemäss Doodle	Einzelausführung und Krafttraining
Woche 46 12.11.2018 - 18.11.2018	Training	Training	Match US vs. TV Würenlos 1	Vorbereitung TUVO	TuVo Training/ Laufen	TuVo Vorbereitung	TuVo Vorbereitung	Wintertraining	TuVo Vorbereitung	Training gemäss Doodle	Einzelausführung und Krafttraining
Woche 47 19.11.2018 - 25.11.2018	Training	Training	Training	Vorbereitung TUVO	TuVo Training	TuVo Vorbereitung	TuVo Vorbereitung	Wintertraining	Turnervorstellung	Turnervorstellung	Turnervorstellung
Woche 48 26.11.2018 - 02.12.2018	Training	Training	Training	Spielstunde	Spielstunde	Kein Training	Einzelausführung und Krafttraining	WM	kein Training	Training gemäss Doodle	neue Elemente
Woche 49 03.12.2018 - 09.12.2018	Training	Training	Training	Chlaushock	Chlaushock	Chlaushock	Einzelausführung und Krafttraining	WM	kein Training	Chlaushock	Chlaushock
Woche 50 10.12.2018 - 16.12.2018	Training	Training	Match US vs. TV Kaisten	Wintermeisterschaft	Geräteturnen	neue Elemente	Einzelausführung und Krafttraining	WM	neue Elemente lernen	Training gemäss Doodle	neue Elemente
Woche 51 17.12.2018 - 23.12.2018	Training	Spielstunde	Spielstunde	Spielstunde	Spielstunde	neue Elemente	Einzelausführung und Krafttraining	WM/Spiel	Spielstunde	Training gemäss Doodle	Spielstunde
Woche 52 24.12.2018 - 30.12.2018	Weihnachtsferien (Hallen geschlossen)										
Woche 53 31.12.2018 - 06.01.2019	Weihnachtsferien (Hallen geschlossen)										

Veranstaltungen / Wettkämpfe

Oktober	13	Halwilerseelauf-Staffel	Beinwil
November	10	Delegiertenversammlung ATV	Brittnau
	11	Hauptprobe Turnervorstellung	Untersiggenthal
	23-25	Turnervorstellung	Untersiggenthal
	30	Delegiertenversammlung BKTV	Killwangen
Dezember	7	Chlaushock	Bierkeller
Jan 19	17	Generalversammlung ATV	offen