

Trainingsplan 2012 1.Halbjahr



Tag	Datum	Einlaufen	Lektion 1 (20.15-21.00)		Lektion 2 (21.00-21.45)	
			20.00-20.15	Gerätehalle	Spielhalle	Gerätehalle
Di	03.01.2012	ES	Korbball, Korbwurf, Spielformen, Kraftaufbau, Kondi			
Fr	06.01.2012	Vereinsmeisterschaft				
Sa	07.01.2012	Leiter KickOff Zell Martinshalle				
Di	10.01.2012	SS	Korbball alle (ES)		Korbball Herren (ES)	Kondi/ Spiel (SS)
Fr	13.01.2012	MS	Korbball alle (MS)		Korbball Herren (MS)	Kondi/ Spiel (CM)
So	15.01.2012	Korbball Wintermeisterschaft				
Di	17.01.2012	ES	Korbball Herren (ES)	Badminton (SS)	Korbball Herren (ES)	Kondi/ Spiel (SS)
Sa	21.01.2012	Mega Party Helfereinsatz				
So	22.01.2012	Korbball Wintermeisterschaft				
Di	24.01.2012	ES	Korbball alle (ES)		Korbball Herren (ES)	Kondi/ Spiel (SS)
Fr	27.01.2012	CM	Unihockey (ES)		Korbball Herren (ES)	Kondi/ Spiel (CM)
So	29.01.2012	Korbball Wintermeisterschaft				
Di	31.01.2012	ES	Getu Kondi (GS)	FTA (MS)	Laufen (ES)	(evt. Korbball)
Fr	03.02.2012	SS	Getu Kondi (SS)	FTA (CM)	Laufen (ES)	(evt. Korbball/Kraft SS)
So	05.02.2012	Korbball Wintermeisterschaft (evt. Aufstiegsspiele)				
Di	07.02.2012	MS	GK	FTA (MS)	BA	Spiel (TM)
Fr	10.02.2012	CM	BA	FTA (CM)	Laufen (ES)	
Di	14.02.2012	ES	GK	FTA (TM)	Laufen (ES)	Kraft (SS)
Fr	24.02.2012	MS	GK	FTA (CM)	BA	Spiel (TM)
Di	28.02.2012	ES	LA/ STH (ES)		Laufen (ES)	Kraft (SS)
Fr	02.03.2012	GS	BA	FTA (TM)	Spiel (GS)	
SaSo	03./04.03.12	Skiweekend Laax				
Di	06.03.2012	ES	GK	FTA (CM)	BA	Spiel (TM)
Fr	09.03.2012	CM	GK	FTA (MS)	Laufen (ES)	
Di	13.03.2012	SS	BA	Badminton	Laufen (ES)	Kraft (SS)
Fr	16.03.2012	Vereinsmeisterschaft				
Di	20.03.2012	MS	BA	FTA (TM)	BA	Laufen (ES)
Fr	23.03.2012	CM	GK	FTA (TM)	Spiel CM	
Di	27.03.2012	MS	BA	FTA (CM)	BA	Laufen (ES)

Fr	30.03.2012	SS	GK	FTA (TM)	GK	Laufen (ES)		
Di	03.04.2012	ES	GK	FTA (CM)	GK	Spiel (TM)		
Di	10.04.2012	SS	GK	FTA (TM)	Laufen (ES)	Kraft (SS)		
Fr	13.04.2012	GS	BA	FTA (CM)	Spiel (GS)			
Di	17.04.2012	SS	GK	Badminton	BA	Laufen (ES)		
Fr	20.04.2012	CM	GK	FTA (MS)	Laufen (ES)		Primarhalle	
SaSo	21./22.04.12	Trainingsweekend						
Di	24.04.2012	MS	GK	FTA (TM)	Laufen (ES), PS (MS)	Kraft (SS)	Training bis 22.00 Uhr bis Turnfest	
Fr	27.04.2012	ES	BA/GK Elemente (ES)	FTA (CM)	Spiel (ES)		Primarhalle	
Sa	28.04.2012	Stadtlauf Luzern						
Di	01.05.2012	ES	BA	FTA (TM)	GK	FTA (TM)		
Do	03.05.2012	Pizza Essen Damen						
Fr	04.05.2012	SS	BA	Spiel (CM)	800m (ES)	STH, Wurf		
Di	08.05.2012	MS	GK	FTA (MS)	800m (ES), PS (MS)	STH, Wurf		
Fr	11.05.2012	CM	BA/GK Elemente	FTA (CM)	Spiel (ES)	FTA (CM)	Primarhalle	
Sa	12.05.2012	FTA Meeting Langnau bei Reiden						
Di	15.05.2012	ES	GK	FTA (TM)	BA	Spiel (TM)		
Mi	16.05.2012	LMM Schüpfheim						
Fr	18.05.2012	GS	GK	FTA (CM), PS (MS)	BA	Spiel (CM)		
Sa	19.05.2012	GymDay Grosswangen						
Di	22.05.2012	SS	BA	Wurf, STH, FTA, Spiel	800m, PS	Wurf, STH, FTA, Spiel		
Fr	25.05.2012	CM	BA	FTA, Spiel (TM)	GK	FTA (TM)		
Di	29.05.2012	ES	GK	FTA (CM)	800m, PS	Wurf, STH, FTA, Spiel		
Fr	01.06.2012	Turnibutz Cup Vorderwald						
Di	05.06.2012	ES	letzte Vorbereitungen alle Disziplinen					
Mi-So	6.-10.06.2012	Kantonaltturnfest LUOWNW Schüpfheim						
Di	12.06.2012	ES	Spiel (ES)					
Fr	15.06.2012	Turnerabend gemäss spez. Plan						
Di	19.06.2012	Turnerabend gemäss spez. Plan						
Fr	22.06.2012	Turnerabend gemäss spez. Plan						
Di	26.06.2012	Turnerabend gemäss spez. Plan						
Fr	29.06.2012	STV Trophy						
Di	03.07.2012	Turnerabend gemäss spez. Plan						