

Trainingsplan STV Alpnach: Januar - Juli 2012

Datum	Tag	Spezielles	Zusatz	Hauptteil 1	Hauptteil 2	
5.01	DO	Ferien		Volley	Kraft Wurftraining	
12.01	DO			Volley	Kraft Wurftraining	
18.01	MI	VOLLEY	Sarnen			
19.01	DO			Lauftraining		
21./22.01	SA/SO	Winterplausch Ettlismatt				
26.01	DO			Aerobic	Lauftraining	
2.02	DO			Aerobic	Lauftraining	
9.02	DO	VOLLEY	Rothenburg Heimmatch	Volleymatch	Unihockey	
10.02	FR	VOLLEY	Hitzkirch			
16.02	DO	Ferien		Geräteturnen: Oli	Unihockey	
23.02	DO	Ferien		Geräteturnen	Unihockey	
25.02	SA	Helfereinsatz Jahreskonzert Joddlergruppe Schlierental				
1.03	DO			Aerobic	Wurftraining	
2.03	FR	VOLLEY	Beromünster			
8.03	DO			Aerobic	Wurftraining	
15.03	DO			Aerobic	Wurftraining	
22.03	DO			Reaktion und Geschicklichkeit		
29.03	DO			Reaktion und Geschicklichkeit		
31.03	SA	VOLLEY	Turnier Meggen			
31.03/1.04	SA	Jassen und Vereinsskirennen Ettlismatt				
5.04	DO		Pendeltraining	Aerobic	Lauftraining	
12.04	DO	Ferien		Aerobic	Lauftraining	
19.04	DO	Ferien		Aerobic	Lauftraining	
26.04	DO			Ausdauer	Kinball	
3.05	DO		Pendeltraining	Ausdauer	Kinball	
6.05	SA	s'Quer				
9.05	MI	UBS Kid's Cup + schnellster Alpnacher				
10.05	DO			Aerobic	Lauftraining/Wurftraining	

17.05	DO		Pendeltraining	Aerobic	Lauftraining/Wurftraining
24.05	DO			Aerobic	Lauftraining/Wurftraining
26.05	SA	Eröffnungsmeeting Sarnen + 11. Alpnacher Werfermeeting			
31.05	DO			Turnfestprobe	
6.06	MI	Volleynacht			
6.06 - 10.06			VERBANDSTURNFEST SCHÜPFHEIM: http://www.schuepfheim2012.ch/de		
7.06	DO		letzte Wettkampfvorbereitung		
9.06	SA		VERBANDSTURNFEST SCHÜPFHEIM: http://www.schuepfheim2012.ch/de		
13.06	MI	Migros Sprint "Schnellst Obwaldner" in Sarnen			
14.06	DO			Ausdauer	Fussball
21.06	DO			Ausdauer	Fussball
28.06	DO			Ausdauer	Fussball
5.07	DO			Spielstunde	
12.07	DO	Ferien		Beachvolley	
19.07	DO	Ferien		Beachvolley	
26.07	DO	Ferien		Beachvolley	