TV Teufen Schülerleichtathletik: Trainingsplanung Januar bis April 2019

Datum	EL	Gruppe wer	Gruppe 06-07	Halle	Gruppe wer	Gruppe 08 und jünger	Halle	Schluss wer	Schluss was
Mo 7. Januar	Chantal	Chantal, Elaine	Test 1 & 2		Andrea (3), Mirco, Franz	Test 3, Test 4 & 5		Andrea	Intervall
Fr 11. Januar	Lena	Chantal, Lukas	Test 1 & 2		Lena (3),Jana, Lorena	Test 3, Test 4 & 5		Chantal	Koordination
Mo 14. Januar	Chantal	Chantal,Elaine	Test 1 & 2		Lena (3), Mirco, Franz	Test 3, Test 4 & 5		Andrea	kleine Sprünge im Gymraum
Fr 18. Januar	Andrea	Chantal, Andrea	Test 1 & 2		Lena (3),Jana, Lorena	Test 3, Test 4 & 5		Andrea	Laufe dein Alter
Mo 21. Januar	Chantal	Chantal,Elaine	Test 1 & 2		Lena (3), Mirco, Lukas	Test 3, Test 4 & 5		Chantal	Sprint und Reaktion
Fr 25. Januar	Jana, Lorena	Alle absolvieren Test 1-5: (Chantal, Jana, Lorena, Lukas, Elaine, Lena, Mirco)							
Vom 26. Januar bis 03. Februar geniessen wir die aktiven Sportferien									
So 3. Februar	SGALV Crossmeisterschaften in Eschen/FL Betreuung: Eltern								
Mo 4. Februar	Nora, Doi	Doi, Lukas	Hochsprung		Nora, Mirco, Andrea	Geradeaus werfen		Andrea, Vigi	Ausdauer
Fr 8. Februar	Andrea	Jana, Lorena	Geräteturnen 30'		Silja, Andrea	Laufschulung und kleine Sprünge 30'		Andrea	Sprint
Sa 9. Februar	Ausscheidung UBS Kids-Cup Team in Kreuzlingen alle sind dabei! Betreuung: (Andrea, Elaine, Lorena, Jana, Silja, Nora)								
Mo 11. Februar	Andrea	Franz, Lena	Kugelstossen		Andrea, Nora, Elaine	Weitsprung		Andrea, Vigi	Ausdauer
Fr 15. Februar	Mirco	Sarah, Chantal	Weitsprung		Mirco, Andrea	Hürden und Lauf ABC		Chantal, Andrea	Koordination und Sprünge
Mo 18. Februar	Lena	Doi, Lukas	Hürden und Lauf ABC, Startblockeinstellung		Lena, Mirco, Elaine	Geradeaus werfen		Andrea	Staffel
Fr 22. Febuar	Jana, Lorena	Silja, Nora	Medizinballwurf und Werfen mit Drehung		Jana, Lorena, Lukas	Hochsprung		Silja, Vigi	Reaktion und Laufschulung
Mo 25. Februar	Lena	Lena,Elaine	Weitsprung		Franz, Mirco, Lukas	Medizinballwurf und Werfen mit Drehung		Andrea	Sprint
Fr 1. März	Andrea	Andrea, Sarah	Laufschulung, Startb. und kleine Sprünge 30'		Jana, Lorena,	Geräteturnen 30'		Andrea	Laufe dein Alter
Mo 4. März	Andrea	Chantal, Doi	Geradeaus werfen		Andrea, Elaine, Nora	Weitsprung		Andrea	Intervall
Fr 8. März	Andrea	Chantal, Andrea	Weitsprung		Nora, Lena, Lukas	Hochsprung		Andrea	Seilspringen und Koordination
Sa 9. März	Regionalfinal UBS Kids -Cup Team in Frauenfeld (Nach Qualifikation) Betreuung: (Lorena, Andrea, Lena (silja))								
Mo 11. März	Chantal	Lukas, Mirco	Hochsprung		Chantal, Doi, Elaine	Geradeaus werfen		Chantal, Vigi	Ausdauer
Fr 15. März	Jana, Lorena	Jana, Lorena	Geräteturnen 30'		Chantal, Andrea	Seilspringen und kleine Sprünge 30'		Andrea	Sprint
Mo 18. März	Lena	Franz, Lena	Kugelstossen		Doi, Lukas, Elaine	Hürden und Lauf ABC		Andrea, Vigi	Ausdauer
Fr 22. März	Mirco	Mirco, Lukas	Seilspringen und kleine Sprünge 30'		Sarah, Chantal	Geräteturnen 30'		Chantal	Intervall
So 24. März	Schweizerfinal UBS Kids-Cup Team in Bern (Nach Qualifikation) Betruung: Eltern,								
Mo 25. März	Andrea	Andrea, Chantal	Geradeaus werfen		Nora, Lena, Elaine	Weitsprung		Andrea	Seilspringen und Koordination
Fr 29. März	Lena	Lena, Doi	Medizinballwurf und Werfen mit Drehung		Silja, Nora, Lukas	Laufschulung und kleine Sprünge		Silja	Laufe dein Alter
So 31. März	Nachwuchsmeeting LC Brühl in St.Gallen alle sind dabei! Betreuung: (Jana, Lena, Elaine, Doi, Silja, Thomas)								
Mo 1. April	Lukas	Lukas, Mirco	Hürden und Lauf ABC		Franz, Doi, Elaine	Medizinballwurf und Werfen mit Drehung		Andrea	kleine Sprünge im Gymraum
Fr 05. April	Jana, Lorena, A	Spielturnier						Andrea	Sprint
Wir wünschen allen Kinder erholsame Frühlingsferien! Das alljährliche Trainingscamp in Frauenfeld findet vom Mo 15. April bis Do 18. April statt!									
Fr 26. April 19	**Start in den Frühling und somit auch auf der Rundbahn**								
17.30 -18.00 Einlaufen 18.00 - 19.00 Uhr 60 Minuten Techniktraining 19.00 - 19.30 Uhr Schlussteil im Freien, Parkgarage oder Gymnastikraum									
Aussenschuhe, warmer Trainingsanzug und Stirnlampe sind immer dabei. Wasserflaschen gehören zum gesunden Training.									