

TV Teufen Schülerleichtathletik: Trainingsplanung Oktober bis Dezember 2017

Datum	EL	Gruppe wer	Gruppe 05-06	Halle	Gruppe wer	Gruppe 07 und jünger	Halle	Schluss wer	Schluss was
Mo 23. Oktober	Chantal	Chantal, Andrea	spielerische Kondition		Chantal, Andrea	spielerische Kondition		Andrea	Reaktion
Fr 27. Oktober	Andrea	Andrea, Thomas	Biathlon Varianten	2	Raphi, Franz	kleine und grosse Sprünge (UBS Kids Cup)	1	Andrea, Vigi	Intervall
Mo 30. Oktober	Andrea	Miryam, Sarah	Laufschulung in versch. Varianten	1	Mirco, Andrea	Wurf mit versch. Geräten (UBS Kids Cup)	2	Andrea	Sprint
Fr 3. November	Andrea	Mirco, Doi	Ringturnen und Trampolin	1	Raphi, Andrea	kurze und lange Sprints (UBS Kids Cup)	2	Andrea	Ausdauer (Laufe dein Alter)
Mo 6. November	Chantal	Andrea, Lena	Team Cross (UBS Kids Cup)	2	Chantal, Michèle	Koordination Postenlauf	1	Andrea	Sprint
Fr 10. November	Andrea	Andrea, Chantal	Seilspringen in versch. Varianten	2	Hannes, Thomas	allgemeine Athletik (Rumpf, Balance)	1	Andrea, Vigi	Intverall
Mo 13. November	Chantal, Mirco	Mirco, Andrea	Laufen über versch. Hindernisse	2	Chantal, Lena	Rhythmus und Lauf ABC	1	Andrea	Reaktion
Fr 17. November	Doi	Doi, Chantal	Konditionsparcours	1	Raphi, Sarah	kurze und lange Sprünge	2	Chantal	Staffel
Mo 20. November	Chantal	Thomas, Chantal	Wurf mit Drehung	1	Andrea, Mirco	Springen mit Stab	2	Andrea	Sprint
Fr 24. November	Andrea	Andrea, Michèle	Stafette in versch. Varianten	2	Franz, Doi	Kondition Postenlauf	1	Franz, Andrea	Seilspringen
Mo 27. November	Andrea	Thomas, Lena	Lauf- und Sprungschulung	1	Andrea, Mörö	kleine und grosse Sprünge (UBS Kids Cup)	2	Andrea	Ausdauer
Fr 1. Dezember	Andrea	Andrea, Patricia	Bodenturnen und Reck	1	Stefan, Franz	geradeaus werfen	2	Andrea	Koordination
Sa 2. Dezember	ALLE Kinder nehmen am Gossauer Weihnachtslauf teil!!				Betreuung: Andrea, Chantal, Raphi, evtl. Mörö				
Mo 4. Dezember	Mörö	Mörö, Lena	allgemeine Athletik	1	Andrea, Thomas	Sprint in versch. Varianten	2	Andrea	Reaktion
Fr 8. Dezember	Andrea	Chantal, Raphi	Biathlon Varianten (UBS Kids Cup)	1	Andrea, Thomas	Laufen über versch. Hindernisse	2	Raphi, Thomas	Ausdauer
Mo 11. Dezember	Mörö	Mörö, Michèle	Laufschulung in versch. Varianten	1	Andrea, Lena	Team Cross	2	Andrea	Sprint
Fr 15. Dezember	Sarah	Sarah, Chantal	Konditionsparcours	2	Hannes, Franz	Wurf mit versch. Geräten	1	Andrea	Koordination
Mo 18. Dezember	Michèle	Andrea, Thomas	Seilspringen/Tau und Partnerakrobatik	1	Michèle, Lena	Rhythmus und Lauf ABC	2	Andrea, Vigi	Intervall
Fr 22. Dezember	Spielturnier: Mirco, Doi, Franz								Staffel

Wir wünschen allen Kinder schöne Weihnachten!

Mo 8. Januar 2017 Start ins neue Kalenderjahr wieder mit Disziplinentraining, LA-Tests und Vorbereitung auf Hallenmeetings in St.Gallen

17.30 -18.00 Einlaufen 18.00 - 19.00 Uhr 2 mal 30 Minutenblöcke im Wechsel 19.00 - 19.30 Uhr Schlussteil im Freien, Parkgarage oder Gymnastikraum(freitags)

Aussenschuhe, warmer Trainingsanzug und Stirnlampe sind immer dabei. Wasserflaschen gehören zum gesunden Training.