

Trainingsplan TVPF

Zeitraum: Sommerferien bis Herbstferien

Erstellungsdatum: 03.08.2020

Aktivriege
Team Aerobic

Datum	Zuständigkeit	Einwärmen 20.00-20.30	1. Trainingsteil 20.30-21.10	2. Trainingsteil 21.10-21.50	Auslaufen 21.50-22.00
Di, 11.08.2020	Deanne	Spezifisches Einwärmen	Hürden / Sprint (Lia)	Weit (Deanne)	offen
Di, 11.08.2020	Carla	Spezifisches Einwärmen	TAE (Carla)	TAE (Carla)	offen
Fr, 14.08.2020	Marco	Brennball mit Hindernis	Schaukelring (Marco)	Circuit (Carla)	offen
Fr, 14.08.2020	Marco	Brennball mit Hindernis	Schaukelring (Marco)	Circuit (Carla)	offen
Di, 18.08.2020	Lia	Spezifisches Einwärmen	Wurf (Lia)	Ausdauer (Lia)	offen
Di, 18.08.2020	Alissa	Spezifisches Einwärmen	TAE (Alissa)	TAE (Alissa)	offen
Fr, 21.08.2020	Marco	Cukball	Powerpump (Carla)	Phantervölk (Marco)	offen
Fr, 21.08.2020	Marco	Cukball	Powerpump (Carla)	Phantervölk (Marco)	offen
Di, 25.08.2020	Lia	Spezifisches Einwärmen	Sprint / Koordination (Lia)	Weit (Lia)	offen
Di, 25.08.2020	Carla	Spezifisches Einwärmen	TAE (Carla)	TAE (Carla)	offen
Fr, 28.08.2020	Carla	Schwedenkastensitzspiel	Sprungtraining (Deanne)	Sprint (Deanne)	offen
Fr, 28.08.2020	Carla	Schwedenkastensitzspiel	TAE (Carla)	TAE (Carla)	offen
Di, 01.09.2020	Miro	Spezifisches Einwärmen	Sprint / Koordination (Miro)	Ausdauer (Miro)	offen
Di, 01.09.2020	Alissa	Spezifisches Einwärmen	TAE (Carla)	TAE (Carla)	offen
Fr, 04.09.2020	Deanne	Völkerball	Dreisprung (Deanne)	Kugel (Deanne)	offen
Fr, 04.09.2020	Deanne	Völkerball	TAE (Alissa)	TAE (Alissa)	offen
Di, 08.09.2020	Lia	Spezifisches Einwärmen	Hoch (Deanne)	Wurf (Lia)	offen
Di, 08.09.2020	Carla	Spezifisches Einwärmen	TAE (Carla)	TAE (Carla)	offen
Fr, 11.09.2020	Marco	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Frühes Ende
Fr, 11.09.2020	Marco	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Frühes Ende
Di, 15.09.2020	Lia	Baseball	Baseball	Baseball	Frühes Ende
Di, 15.09.2020	Alissa	Baseball	Baseball	Baseball	Frühes Ende
Fr, 18.09.2020	Alissa	Frisbee	Polisportiv (Lia)	Circuit (Lia)	offen
Fr, 18.09.2020	Alissa	Frisbee	TAE (Alissa)	TAE (Alissa)	offen
Di, 22.09.2020	Miro	Spezifisches Einwärmen	Sprint (Lia)	Ausdauer (Miro)	offen
Di, 22.09.2020	Carla	Spezifisches Einwärmen	TAE (Carla)	TAE (Carla)	offen
Fr, 25.09.2020	Carla	Abschluss	Abschluss	Abschluss	
Fr, 25.09.2020	Carla	Abschluss	Abschluss	Abschluss	

Herbstferien