

TV Pfäffikon - Trainingsplan 2020

Abkürzungen FTA = Fachtest Allround
LA = Leichtatletik

| Datum | Hauptfokus | Einlaufen | Hauptteil | Auslaufen | Verantwortlich | |
|------------|----------------------|---------------------------------------|--|--|------------------------|-------|
| 07.01.2020 | Kondition | Joggen | Circuit Parcours | Spiel nach Wahl | Andi | |
| 14.01.2020 | LA | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | LA (Technik + Kraft) | Unihockey | Simon | |
| 21.01.2020 | Kondi / FTA | Springseil / Tennis-Ball Koordination | FTA Technik | Volleyball FTA-Version | Andi | |
| 28.01.2020 | Wettkampf | Basketball / Joggen / Stretching | Team Wettkampf Fokus LA | Unihockey | Simon | |
| 04.02.2020 | Kondi / FTA | Joggen / Kräftigung / Stretching | FTA Technik | Volleyball FTA-Version | Andi | |
| 11.02.2020 | Spiel | Joggen & Stretching | Fussball / Unihockey / Badminton | - | Simon | |
| 18.02.2020 | Sportferien | | | | | |
| 25.02.2020 | | | | | | |
| 03.03.2020 | Kondi / Kraft | Joggen / Beweglichkeit / Gelenke | Circuit Parcours | Volleyball FTA-Version | Simon | |
| 10.03.2020 | Kondi / FTA | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | HIIT / FTA | Unihockey | Andi | |
| 17.03.2020 | LA | Joggen / Laufschule | Pendenstaffette / Weitsprung | Basketball | Simon | |
| 24.03.2020 | Kondi / FTA | Basketball / Joggen / Stretching | Kraft (Ganzkörper) / FTA | Unihockey | Andi | |
| 31.03.2020 | LA | Joggen / Rumpfkraftigung | Schleuderball Technik / Weitsprung | Volleyball FTA-Version | Simon | |
| 07.04.2020 | Kondi / FTA | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | HIIT / FTA | Unihockey | Andi | |
| 14.04.2020 | Frühlingsferien | | | | | |
| 21.04.2020 | | | | | | |
| 28.04.2020 | Spiel | Joggen & Stretching | Fussball / Unihockey / Badminton | - | Andi | |
| 05.05.2020 | Kondi / FTA | Joggen / Beweglichkeit / Gelenke | HIIT / FTA | Volleyball FTA-Version | Simon | |
| 12.05.2020 | LA | Basketball / Joggen / Stretching | LA | Unihockey | Andi | |
| 19.05.2020 | Kondi / FTA | Joggen / Stretching | FTA | Unihockey | Simon | |
| 26.05.2020 | LA | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | LA | Unihockey | Andi | |
| 02.06.2020 | 6./7.6. RMS WTU | Springseil / Stretching | FTA | Volleyball FTA-Version | Simon | |
| 09.06.2020 | LA | Basketball / Joggen / Stretching | LA | Unihockey | Andi | |
| 16.06.2020 | Kondi / FTA | Joggen / Stretching | FTA | Unihockey | Simon | |
| 23.06.2020 | 27/28.6. RTF GLZ | Springseil / Stretching | LA | Unihockey | Andi | |
| 30.06.2020 | alternativ / outdoor | | Vitaparcours / Outdoor Bootcamp / Badi | | Simon | |
| 07.07.2020 | Abschluss mit Jugi | | | | | |
| 14.07.2020 | Sommerferien | | | | | |
| 21.07.2020 | | | | | | |
| 28.07.2020 | | | | | | |
| 04.08.2020 | | | | | | |
| 11.08.2020 | | | | | | |
| 18.08.2020 | alternativ / outdoor | Vitaparcours (wetterabhängig) | | | Simon | |
| 25.08.2020 | Kondi / Kraft | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | Kraft (Fokus Beine) / HIIT | Unihockey | Andi | |
| 01.09.2020 | Geräte | Joggen / Stretching | Ring / Minitramp | Badminton | Simon | |
| 08.09.2020 | Kondi / Kraft | Basketball / Joggen / Stretching | Kraft (Fokus Rumpf) / HIIT | Unihockey | Andi | |
| 15.09.2020 | Kraft / FTA | Springseil / Stretching | FTA Technik | Volleyball FTA-Version | Simon | |
| 22.09.2020 | Extern | | Möglichkeiten: Crossfit, Bootcamp, Yoga, Hallenbad | | | |
| 29.09.2020 | Spiel | Joggen / Basketball | Team-Wettkampf / Spiel nach Wahl | | Simon | |
| 06.10.2020 | Herbstferien | | | | | |
| 13.10.2020 | | | | | | |
| 20.10.2020 | | Kondi / Kraft | Basketball / Joggen / Stretching | Kraft (Fokus UpperBody) / HIIT | Unihockey | Andi |
| 27.10.2020 | | Kondi / FTA | Joggen / Springseil | FTA Technik | Volleyball FTA-Version | Simon |
| 03.11.2020 | | Kondi / Kraft | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | Kraft (Fokus Beine) / HIIT | Unihockey | Andi |
| 10.11.2020 | | Geräte | Joggen / Beweglichkeit / Gelenke | Minitramp oder Ringe | Unihockey | Simon |
| 17.11.2020 | | Extern | | Möglichkeiten: Crossfit, Bootcamp, Yoga, Hallenbad | | |
| 24.11.2020 | | Kondi / Kraft | Joggen / Beweglichkeit / Gelenke | Team-Wettkampf (Kondi/Kraft) | Unihockey | Simon |
| 01.12.2020 | Kondi / Kraft | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | Kraft (Fokus UpperBody) / HIIT | Volleyball FTA-Version | Andi | |
| 08.12.2020 | Wettkampf | Springseil / Stretching | Performance test | Unihockey | Simon | |
| 15.12.2020 | Spiele | Wandab Tennis / Joggen / Stretching | | Nach Wunsch | Andi | |