

# TV Pfäffikon - Trainingsplan 2021

Abkürzungen FTA = Fachtest Allround  
LA = Leichtathletik

RMS WTU = Regionenmeisterschaften Winterthur und Umgebung  
RTF GLZ = Regionaltturnfest Region Glatt-, Limmattal und Stadt Zürich

Datum	Hauptfokus	Einlaufen	Hauptteil	Auslaufen	Verantwortlich
05.01.2021	Kondition				Andi
12.01.2021	LA				Simon
19.01.2021	Kondi / FTA	Corona-Sperre Zoom Workouts	HIIT Workouts über ZOOM (Ausdauer & Kraft mit Bodyweight Exercises)	Corona-Sperre Zoom Workouts	Andi
26.01.2021	Wettkampf				Simon
02.02.2021	Kondi / FTA				Andi
09.02.2021	Kondi / Kraft				Simon
16.02.2021	Spiel				Andi
23.02.2021	Sportferien				
02.03.2021					
09.03.2021	Kondi / Kraft	Joggen / Beweglichkeit / Gelenke		Volleyball FTA-Version	Simon
16.03.2021	Kondi / FTA	Wandab Tennis / Joggen / Stretching		Unihockey	Andi
23.03.2021	LA	Joggen / Laufschiule	Nach Möglichkeit Turnfestvorbereitung Fokus: Leichtathletik und Fachtest Allround	Basketball	Simon
30.03.2021	Kondi / FTA	Basketball / Joggen / Stretching		Unihockey	Andi
06.04.2021	LA	Joggen / Rumpfkraftigung		Volleyball FTA-Version	Simon
13.04.2021	Kondi / FTA	Wandab Tennis / Joggen / Stretching		Unihockey	Andi
20.04.2021	Spiel	Joggen & Stretching		-	Andi
27.04.2021	Frühlingsferien				
04.05.2021					
11.05.2021	Kondi / FTA	Joggen / Beweglichkeit / Gelenke		Volleyball FTA-Version	Simon
18.05.2021	LA	Basketball / Joggen / Stretching		Unihockey	Andi
25.05.2021	Kondi / FTA	Joggen / Stretching		Unihockey	Simon
01.06.2021	5./6. RMS WTU	Wandab Tennis / Joggen / Stretching	Nach Möglichkeit Turnfestvorbereitung Fokus: Leichtathletik und Fachtest Allround	Unihockey	Andi
08.06.2021	Kondi / FTA	Springseil / Stretching		Volleyball FTA-Version	Simon
15.06.2021	LA	Basketball / Joggen / Stretching		Unihockey	Andi
22.06.2021	Kondi / FTA	Joggen / Stretching		Unihockey	Simon
29.06.2021	2.-4.7. RTF GLZ	LA		Unihockey	Andi
06.07.2021	Alternativ / Outdoor		Vitaparcours / Outdoor Bootcamp / Badi		Simon
13.07.2021	Abschluss mit Jugi				
20.07.2021					
27.07.2021					
03.08.2021	Sommerferien				
10.08.2021					
17.08.2021					
24.08.2021	Alternativ / Outdoor	Alle gegen Alle / Aktivierung	Alternativ / Outdoor		Simon
31.08.2021	Kondi / Kraft	Wandab Tennis / Joggen / Stretching	Kraft (Fokus Beine) / HIIT	Unihockey	Andi
07.09.2021	Geräte	Joggen / Stretching	Ring / Minitramp	Badminton	Simon
14.09.2021	Kondi / Kraft	Basketball / Joggen / Stretching	Kraft (Fokus Rumpf) / HIIT	Unihockey	Andi
21.09.2021	Kraft / FTA	Springseil / Stretching	FTA Technik	Volleyball FTA-Version	Simon
28.09.2021	Extern		Möglichkeiten: Crossfit, Bootcamp, Yoga, Hallenbad		
05.10.2021	Spiel	Joggen / Basketball	Team-Wettkampf / Spiel nach Wahl		Simon
12.10.2021	Herbstferien				
19.10.2021					
26.10.2021	Kondi / Kraft	Basketball / Joggen / Stretching	Kraft (Fokus UpperBody) / HIIT	Unihockey	Andi
02.11.2021	Kondi / FTA	Joggen / Springseil	FTA Technik	Volleyball FTA-Version	Simon
09.11.2021	Kondi / Kraft	Wandab Tennis / Joggen / Stretching	Kraft (Fokus Beine) / HIIT	Unihockey	Andi
16.11.2021	Geräte	Joggen / Beweglichkeit / Gelenke	Minitramp oder Ringe	Unihockey	Simon
23.11.2021	Extern		Möglichkeiten: Crossfit, Bootcamp, Yoga, Hallenbad		
30.11.2021	Kondi / Kraft	Joggen / Beweglichkeit / Gelenke	Team-Wettkampf (Kondi/Kraft)	Unihockey	Simon
07.12.2021	Wettkampf	Springseil / Stretching	Performance test	Unihockey	Andi
14.12.2021	Spiele	Wandab Tennis / Joggen / Stretching		Nach Wunsch	Simon