

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	Frühlingsferien	LA	Joggen / Laufschiule	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						
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	Kondi / FTA	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	LA	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	Alle gegen Alle / Aktivierung	Ninja Warrior Parcour	Unihockey	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