

Tag	Datum	PS 80 Männer	PS 80 Frauen	Poly/PS80	Bemerkungen
Dienstag	23.02	Fitness	kein Training	Fitness	Treffpunkt um 18:40 Uhr im Kubus
Freitag	26.02	Mithilfe „LOTTO STV“			
Dienstag	2.03	Halle Training	Kein Training	Halle Training	Krafttraining mit Korbball + Stopuhr!! 20:00 Uhr
Freitag	5.03	Halle Training	Kein Training	Spiel	Beginn 20:00 Uhr
Dienstag	9.03	Laufen (draussen)	Kein Training	Spiel	Halle besetzt
Freitag	12.03	Laufen (draussen)	Kein Training	Spiel	Halle besetzt
Dienstag	16.03	Sprint+ Parcours	Sprint+Parcours	Ausblick	Männer Trainingsbeginn 19:50 Uhr
Freitag	19.03	Sprinttechnik	SPRUNG	Spiel	Männer Trainingsbeginn 19:50 Uhr
Dienstag	23.03	Draussen	Draussen	joging	Männer Trainingsbeginn 19:50 Uhr Stopuhr
Freitag	26.03	Sprinttechnik	SPRUNG	Spiel	Männer Trainingsbeginn 19:50 Uhr
Dienstag	30.03	Krafttraining	Krafttraining	Joging,Spiel	Männer Trainingsbeginn 19:50 Uhr
Mittwoch	31.03	FITNESS			Besammlung um 18:30 Uhr im Gemeindehaus!
Freitag	2.04	Karfreitag			
Dienstag	6.04	Technik	Technik	Stafetten	Männer Trainingsbeginn 20:30 Uhr
Mittwoch	7.04	FITNESS			Besammlung um 18:30 Uhr im Gemeindehaus!
Freitag	9.04	Sprinttechnik	Sprinttechnik	...	Männer Trainingsbeginn 20:30 Uhr
Dienstag	13.04	Kraft,Sprint	Kraft,Sprint	Mental	Männer Trainingsbeginn 20:30 Uhr
Freitag	16.04	Sprinttechnik	Sprinttechnik	Spiel	Männer Trainingsbeginn 20:30 Uhr Stopuhr!!
Dienstag	20.04	Motivation/ Mentaltraining	Motivation/ Mentaltraining	joging	Männer Trainingsbeginn 20:30 Uhr
Freitag	23.04	Sprinttechnik	Sprinttechnik	Spiel	Männer Trainingsbeginn 20:30 Uhr
Dienstag	27.04	Sprinttechnik	Sprinttechnik	joging	Männer Trainingsbeginn 20:30 Uhr Stopuhr Frauen
Freitag	30.04	Sprinttechnik	Sprinttechnik	Analyse, Vorb.	Trainingsbeginn um 20:30 Uhr STOPUHR! Ende...
<i>Trainingsbeginn für die Männer ist 19:50</i> <i>Trainingsbeginn für die Frauen ist 20:00</i>					
<i>Abmeldungen an Costa Stephan: 079 242 81 78</i>					

Daten:

15.Mai.2010 GYMDAY in Grosswangen

26/27.Juni Berner Kantonturnfest

Vorbei

Infos:Mitnehmen in die Trainings Turnschuhe und Fussballschuhe + Trainer Jacke!!!!!!!!!!!!!!