

Trainingsplan STV Rickenbach Mai - Juli 10

Tag	Datum	Barren	Sprung	PS 80	FTKB	Bemerkungen
Dienstag	04.05.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	07.05.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
SA	08.05.10	K: 10.00 - 11.30	K: 11.30 -13.00			Spezialtraining
Dienstag	11.05.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	14.05.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D: 20.00 - 22.00	GH: Teamaerobic
SA	15.05.10	Gym-Day				in Grosswangen; 09:30 SP, 10:42 BA, 11:50 PS80, 14:30SP, 16:00 BA
Dienstag	18.05.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	21.05.10	kein Training		Fitnesspark	D o. GH: 20.00 - 22.00	K: GeKu
SA / SO	22./23.05	GeKu				
Dienstag	25.05.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	28.05.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Dienstag	01.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	04.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
SA	05.06.10	Tannzapfen Cup				in Dussnang; 13:35 SP, 15:15 BA
Dienstag	08.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	11.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D: 20.00 - 22.00	GH: Geburtstagsfest
Dienstag	15.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	18.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Dienstag	22.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 22.00 ♀	D o. GH: 20.00 - 22.00	
Freitag	25.06.10	K: 21:00 - 22.00	K: 19:45 - 21.00	D: 20.00 - 21.20	D: 20.00 - 22.00	GH: Teamaerobic
SA / SO	26./27.06	Berner Kantonturnfest				in Utzenstorf, Kirchberg; 16:45 BA, 17:32 SP, 18:33 FTK, 18:28 PS80
Dienstag	29.06.10	Jahresmeisterschaft				Beachvolleyball
Freitag	02.07.10	Saisonabschluss				

Absenzen mind. 1 Woche im Voraus melden:

Sektion: Stefan Klausner 079 358 64 17
 Polysport: Stephan Costa 079 242 81 78
 Korbball: Christian Grossmann 079 794 38 61

Hinweise:

Fitnesspark: Treffpunkt um 19.00 Uhr beim Gemeindehaus
 ♀: Training mit Damen ab 21.00 Uhr
 K: Kubus / GH: Grüne Halle / D: Draussen (mit Kleidung und Schuhe für draussen)

Vormerken:

17./18. 07.10 Turnerreise (Organisator: Sektion)
 xx.08.10 Kant. Spieltag
 11./12. 09.10 Schweizermeisterschaften Vereinsturnen, Winterthur

Aktuelle Infos unter: www.stvrickenbach.ch