

# Trainingsplan Aktivturnverein STV Untersiggenthal vom 13. August bis 04. November 2018

	Montag			Mittwoch					Freitag		
	Mädchen klein 18.30–20.00 Uhr	Volley-Rookies 18.30–20.00 Uhr	Volley mixed 20.00–22.00 Uhr	LA-Rookies 18.30–20.00 Uhr	Jugendriege klein 18.30–20.00 Uhr	Geräteriege 18.00–20.00 Uhr	Getu/Gym Aktive 20.00–22.00 Uhr	Leichtathletik 20.00–22.00 Uhr	Geräteriege 18.30–20.00 Uhr	All in One 19.00–20.30 Uhr	Getu/Gym Aktive 20.00–22.00 Uhr
<b>Woche 33</b> 13.08.2018 - 19.08.2018	Training	Training	Training	Lauf-/Konditionstraining	Konditionstraining (draussen)	Wettkampfvorbereitung	Neue Elemente	Sommertraining		Training	Neue Elemente
<b>Woche 34</b> 20.08.2018 26.08.2018	Training	Training	Training	Lauf-/Konditionstraining	Laufen & Springen/ Seile	Wettkampfvorbereitung	Neue Elemente	Sommertraining	Doppeltturnhalle & Mehrzweckhalle besetzt	Doppeltturnhalle & Mehrzweckhalle besetzt	Doppeltturnhalle & Mehrzweckhalle besetzt
<b>Woche 35</b> 27.08.2018 02.09.2018	Training	Training	Training	Sikinga-Lauf	Sikinga-Lauf	Sikinga-Lauf	Sikingalauf	Sikinga-Lauf	Neue Elemente	Training	TuVo und Tanz
<b>Woche 36</b> 03.09.2018 09.09.2018	Training	Training	Training	Sprungtraining	Geschicklichkeit/ Badminton	Neue Elemente	SR und Gymnastik	Sommertraining	Neue Elemente	Training	TuVo und Tanz
<b>Woche 37</b> 10.09.2018 16.09.2018	Training	Training	Training	Wurftraining	Plausch-WK Vorbereitung	Neue Elemente	SR und Gymnastik	Kondition/Spiel	Neue Elemente	Herbstversammlung	Herbstversammlung
<b>Woche 38</b> 17.09.2018 23.09.2018	Training	Training	Training	Vorbereitung Plausch-WK	Werfen/ Handball	Neue Elemente	SR und Gymnastik	Kondition/Spiel	Neue Elemente	Training	TuVo und Tanz
<b>Woche 39</b> 24.09.2018 30.09.2018	Training	Training	Training	Spielstunde	Spielstunde	Neue Elemente	SR und Gymnastik	Kondition/Spiel	Neue Elemente	Training	TuVo und Tanz
<b>Woche 40</b> 01.10.2018 07.10.2018	Kein Training	Kein Training	Training	kein Training	kein Training	kein Training	SR und Gymnastik	Spiel		Training	TuVo und Tanz
<b>Woche 41</b> 08.10.2018 14.10.2018	Unterhalts- und Reinigungsarbeiten (Hallen geschlossen)										

## Veranstaltungen / Wettkämpfe

August	11 19 29	Beachvolleyball und Grillieren Dreiseenstaffette 36. Sikinga Lauf / AKB Run	Niederrohrdorf  Untersiggenthal
September	1 14	6. Siggenthaler Gemmirunning Herbstversammlung	Leukerbad DTH Untersiggenthal
Oktober	13	Halwilerseeauf-Staffel	Beinwil