

Vorbereitungsplan 2009/2010

Aug 09									
Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainingsmaterial	Zusatzinfos	Trainingsgruppe				
					S 8	S 10	S 12	S 14	J
1 Sa	10.00	Sporthalle	Schwimmsachen	Abschluss	X	X	X	X	X
2 So									
3 Mo									
4 Di									
5 Mi									
6 Do									
7 Fr									
8 Sa									
9 So									
10 Mo									
11 Di									
12 Mi									
13 Do									
14 Fr									
15 Sa									
16 So									
17 Mo									
18 Di									
19 Mi									
20 Do									
21 Fr									
22 Sa									
23 So									
24 Mo									
25 Di									
26 Mi									
27 Do									
28 Fr	15.00	Sporthalle	Fahrrad, Laufsachen, Schwimmsachen		X	X	X	X	X
29 Sa	10.00	Sporthalle	Fahrrad, Laufsachen, Schwimmsachen		X	X	X	X	X
30 So									
31 Mo									

Trainingspause

Nov 09									
Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainingsmaterial	Zusatzinfos	Trainingsgruppe				
					S 8	S 10	S 12	S 14	J
1 So									
2 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen						X
3 Di									
4 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen - Fitnesstraining mit Sabine				X	X	
5 Do									
6 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X			
7 Sa	10.00	Sporthalle	Hallensachen	evtl. Trekking-Tour	X	X	X	X	X
8 So									
9 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen				X	X	
10 Di									
11 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen - Fitnesstraining mit Sabine						X
12 Do									
13 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X			
14 Sa	10.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X	X	X	X
15 So				Lehrgang Bezirkschülerkader in Sölden - Teilnehmer werden eingeladen	X	X	X	X	X
16 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen						X
17 Di									
18 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen - Fitnesstraining mit Sabine				X	X	
19 Do									
20 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X			
21 Sa				Weihnachtsfeier	X	X	X	X	X
22 So									
23 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen				X	X	
24 Di									
25 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen - Fitnesstraining mit Sabine						X
26 Do									
27 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X			
28 Sa	10.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X	X	X	X
29 So									
30 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen				X	X	

Sep 09									
Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainingsmaterial	Zusatzinfos	Trainingsgruppe				
					S 8	S 10	S 12	S 14	J
1 Di									
2 Mi									
3 Do									
4 Fr	15.00	Sporthalle	Fahrrad, Laufsachen, Schwimmsachen		X	X	X	X	X
5 Sa	10.00	Sporthalle	Fahrrad, Laufsachen, Schwimmsachen		X	X	X	X	X
6 So									
7 Mo									
8 Di									
9 Mi	18.30	Sporthalle	Laufsachen	Training Laufbahn				X	X
10 Do									
11 Fr	15.00	Sporthalle	Laufsachen	Training Laufbahn	X	X	X		
12 Sa	10.00	Skiift Rößle	Inlinerausrüstung	Inlinetraining	X	X	X	X	X
13 So									
14 Mo	18.00	Sporthalle	Laufsachen	Training Laufbahn			X	X	
15 Di									
16 Mi	18.30	Sporthalle	Laufsachen	Training Laufbahn					X
17 Do									
18 Fr	15.00	Sporthalle	Fahrrad, Laufsachen		X	X			
19 Sa	13.00	Fahrradtour anschl. Grillen mit Gesamter Alpin Familie		Schanzenhaus - siehe extra Info					
20 So									
21 Mo	18.00	Sporthalle	Fahrrad, Hallensachen				X	X	
22 Di									
23 Mi	18.30	Sporthalle	Fahrrad, Hallensachen						X
24 Do									
25 Fr	15.00	Sporthalle	Fahrrad, Hallensachen		X	X			
26 Sa				Kondiwettkampf - Bezirk III	X	X	X	X	X
27 So									
28 Mo	18.00	Sporthalle	Fahrrad, Hallensachen				X	X	
29 Di									
30 Mi	18.30	Sporthalle	Fahrrad, Hallensachen						X

Dez 09									
Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainingsmaterial	Zusatzinfos	Trainingsgruppe				
					S 8	S 10	S 12	S 14	J
1 Di									
2 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung					X
3 Do									
4 Fr					X	X	X	X	X
5 Sa					X	X	X	X	X
6 So					X	X	X	X	X
7 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung			X	X	
8 Di									
9 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung					X
10 Do									
11 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung	X	X			
12 Sa	10.00	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung	X	X	X	X	X
13 So									
14 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung			X	X	
15 Di									
16 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung					X
17 Do									
18 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung	X	X			
19 Sa	10.00	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung	X	X	X	X	X
20 So									
21 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung			X	X	
22 Di									
23 Mi	18.30	Sporthalle	Hallensachen	bei Schnee Änderung					X
24 Do									
25 Fr									
26 Sa									
27 So									
28 Mo					X	X	X	X	X
29 Di					X	X	X	X	X
30 Mi					X	X	X	X	X
31 Do									

Okt 09									
Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainingsmaterial	Zusatzinfos	Trainingsgruppe				
					S 8	S 10	S 12	S 14	J
1 Do									
2 Fr									
3 Sa									
4 So									
5 Mo									
6 Di									
7 Mi	18.30	Sporthalle	alte Ski/Trainingsklamotten	Schanzenspringen auf Mattenschanze			X	X	X
8 Do									
9 Fr	15.00	Sporthalle	Laufsachen	Benefizabend/Bettenabend für unsere Mannschaft (Bitte alle Eltern freihalten!)	X	X			
10 Sa	10.00	Sporthalle	Laufsachen	Klettern mit Flory Kern	X	X	X	X	X
11 So				Mannschaftorientierungslauf	X	X	X	X	X
12 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen	Soccerhalle Fuwa			X	S14/1	
13 Di									
14 Mi	18.00	Sporthalle	Hallensachen	Soccerhalle Fuwa				S14/2	X
15 Do									
16 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen	Soccerhalle Fuwa	X	X			
17 Sa	9.30-13.00			LG 5 / Trainingstag Schützentraining/Fitnesstraining	X	X	X	X	X
18 So									
19 Mo	18.00	Sporthalle	Hallensachen	Kondition/Konzentration - Sporthalle - Fahrrad			X	X	X
20 Di									
21 Mi	17.30			Vorbereitungen Lehrgang (Ski) - Wachswerkstatt	X	X	X	X	X
22 Do									
23 Fr									
24 Sa									
25 So									
26 Mo									
27 Di									
28 Mi									
29 Do									
30 Fr	15.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X			
31 Sa	10.00	Sporthalle	Hallensachen		X	X	X	X	X

Änderungen sind jederzeit möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben. Genaue Infos zu Lehrgängen und Aktionen erfolgen dann immer per email. Wir Trainer wünschen allen Sportlern eine spannende, erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Vorbereitung auf den nächsten Winter.

S 8	Jakob
Huschle	Jakob
Kienzler	Sanja
Braun	Lars
Wehrle	Farin
Fehrenbach	Timo
Klausmann	Lukas
Feser	Nico

S 10	Annalena
Kienzler	Annalena
Kern	Tia
Klausmann	Elias
Fehrenbach	Fabian
Gasche	Noah
Fichter	Dominik
Thurner	Marcus

S 12	Nico
Kienzler	Nico
Braun	Marco
Hug	Sophie
Etowski	Constanze
Salerno	Celine
Eidens-Holl	Dario
Gasche	Celine
Aliprandi	Olivia
Faller	Jessica
Klausmann	Timo
Wöhrl	Luca

S 14	Tülin
Kuzey	Tülin
Fichter	Michael
Göppert	Leo
Kaltenbach	Marco
Glück	Ambra
Martin	Franziska
Hug	Marina
Etowski	Sophia
Schwer	Sebastian
Schilli	Felix
Aliprandi	Claudio
Dold	Roman

Jugend	Katrin
Göppert	Katrin
Dold	Miriam
Burger	Lisa
Hug	Alexander
Dold	Elias
Scherer	Tobias
Hug	Maximilian
Deck	Raphaella
Spath	Clemens
Fehr	Marco
Kaltenbach	Dennis
Hildbrand	Sven
Masny	Oliver

Aktive	Jörg
Ringwald	Jörg
Schätzle	Axel
Deck	Benjamin
Scherer	Johannes
Fehrenbach	Dirk
Schätzle	Mathias
Schätzle	Alexander
Dold	Dieter