

# Trainingsplan Damenturnverein Einsiedeln

## Januar 2019 - Juli 2019

Datum	Thema	Spezial Training
<b>JANUAR</b>		
17. Jan	Badminton	GK
24. Jan	Biathlon	GK
31. Jan	Schlitteln oder Skifit	GK
<b>FEBRUAR</b>		
7. Feb	Laufspiele	GK
14. Feb	Schneeschuhtour	GK
21. Feb	Balltraining	GK
<b>MÄRZ</b>		
7. Mär	Basketball	GK
14. Mär	Vollmondwanderung	GK
21. Mär	Kraft und Ausdauer	GK
28. Mär	Unihockey	GK
<b>APRIL</b>		
4. Apr	Circuit Kraft und Ausdauer	GK
11. Apr	Schnelligkeit & Koordination	GK
18. Apr	Geräteturnen oder Gleichgewicht	GK
25. Apr	Badminton	GK
<b>MAI</b>		
16. Mai	Kraft und Ausdauer	GK
23. Mai	Vita Parcour	GK
30. Mai	<i>Kein Training - Auffahrt</i>	
<b>JUNI</b>		
6. Jun	Hindernissparcour	GK
13. Jun	Völkerball	GK
20. Jun	<i>Kein Training - Eidg. Turnfest</i>	
27. Jun	Beachvolleyball	KEINE HALLE
<b>JULI</b>		
4. Jul	Schwimmen (Sihlsee)	