



## Trainingsplan Januar - Juli 2024

| Nr. | Tag      | Datum            | Hauptteil Aktive               | Leitung |
|-----|----------|------------------|--------------------------------|---------|
| 1   | Dienstag | 16. Januar 2024  | Spielabend                     | Sändlä  |
| 2   | Freitag  | 19. Januar 2024  | Hochsprung                     | Chrusu  |
| 3   | Dienstag | 23. Januar 2024  | JC Dart                        | Lexi    |
| 4   | Freitag  | 26. Januar 2024  | Hauptversammlung               |         |
| 5   | Dienstag | 30. Januar 2024  | Werfen                         | Pädu    |
| 6   | Freitag  | 2. Februar 2024  | Schlitteln                     | Andä    |
| 7   | Dienstag | 6. Februar 2024  | Laufschulung                   | Simu    |
| 8   | Freitag  | 9. Februar 2024  | Stafettenplausch               | Chrusu  |
| 9   | Dienstag | 13. Februar 2024 | Langlauf                       | Sändlä  |
| 10  | Freitag  | 16. Februar 2024 | Unihockey                      | Lexi    |
| 11  | Dienstag | 20. Februar 2024 | Unihockey                      | Sändlä  |
| 12  | Freitag  | 23. Februar 2024 | Unihockeynight Seftigen        | Pädu    |
| 13  | Dienstag | 27. Februar 2024 | Stossen                        | Pädu    |
| 14  | Freitag  | 1. März 2024     | Miniolympiade                  | Andä    |
| 15  | Dienstag | 5. März 2024     | Crossfit                       | Chrusu  |
| 16  | Freitag  | 8. März 2024     | JC Geschicklichkeit            | Simu    |
| 17  | Dienstag | 12. März 2024    | Volley                         | Pädu    |
| 18  | Freitag  | 15. März 2024    | Koordination                   | Lexi    |
| 19  | Dienstag | 19. März 2024    | Weitsprung                     | Simu    |
| 20  | Freitag  | 22. März 2024    | Badminton / Squash             | Chrusu  |
| 21  | Dienstag | 26. März 2024    | Vitaparcours                   | Sändlä  |
| 22  | Freitag  | 29. März 2024    | Karfreitag                     |         |
| 23  | Dienstag | 2. April 2024    | Spielabend                     | Chrusu  |
| 24  | Freitag  | 5. April 2024    | Kondition                      | Simu    |
| 25  | Dienstag | 9. April 2024    | Leichtathletik / FTA 1         | Chrusu  |
| 26  | Freitag  | 12. April 2024   | JC OL                          | Sändu   |
| 27  | Dienstag | 16. April 2024   | Leichtathletik / FTA 1         | Andä    |
| 28  | Freitag  | 19. April 2024   | Leichtathletik / FTA 2         | Lexi    |
| 29  | Dienstag | 23. April 2024   | Leichtathletik / FTA 2         | Sändlä  |
| 30  | Freitag  | 26. April 2024   | Frühlingswettkampf             | Pädu    |
| 31  | Dienstag | 30. April 2024   | Schnelligkeit PS / SB / Einzel | SI/MG   |
| 32  | Freitag  | 3. Mai 2024      | Schnelligkeit PS / FTA         | AI/PI   |
| 33  | Dienstag | 7. Mai 2024      | JC Leichtathletik              | Pädu    |
| 34  | Freitag  | 10. Mai 2024     | Schnelligkeit PS / FTA         | AI/PI   |
| 35  | Dienstag | 14. Mai 2024     | Schnelligkeit PS / SB / Einzel | SI/MG   |
| 36  | Freitag  | 17. Mai 2024     | Schnelligkeit PS / FTA         | Lexi    |
| 37  | Dienstag | 21. Mai 2024     | Schnelligkeit PS / SB / Einzel | SI/MG   |
| 38  | Freitag  | 24. Mai 2024     | Schnelligkeit PS / FTA         | AI/PI   |
| 39  | Dienstag | 28. Mai 2024     | Schnelligkeit PS / SB / Einzel | SI/MG   |
| 40  | Freitag  | 31. Mai 2024     | Schnelligkeit PS / FTA         | AI/PI   |
| 41  | Dienstag | 4. Juni 2024     | Turnfestprogramm               | alle    |
| 42  | Freitag  | 7. Juni 2024     | reduziertes Turnfestprogramm   | alle    |
| 43  | Dienstag | 11. Juni 2024    | Schnelligkeit PS / SB / Einzel | SI/MG   |
| 44  | Freitag  | 14. Juni 2024    | Schnelligkeit PS / FTA         | AI/PI   |
| 45  | Dienstag | 18. Juni 2024    | Turnfestprogramm               | alle    |
| 46  | Freitag  | 21. Juni 2024    | reduziertes Turnfestprogramm   | alle    |
| 47  | Dienstag | 25. Juni 2024    | Wasseraktivität                | Lexi    |
| 48  | Freitag  | 28. Juni 2024    | Gemeinsames Bräteln            | Sändlä  |
| 49  | Dienstag | 2. Juli 2024     | Beachvolley                    | Chrusu  |
| 50  | Freitag  | 5. Juli 2024     | JC Platzgen                    | Andä    |