

Trainingsplan Mai bis Juli 06 TV Gossau ZH

Datum	Einturnen 2000-2015	Freitag 2015-2110 Dienstag 2015-2045	Freitag 2110-2135 Dienstag 2045-2145	Auslaufen Fr 2135-2145
Dienstag 2. Mai 2006		1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit:	
Freitag 5. Mai 2006		GK: GK Team LA:	1000/PS/Ho/FA: Disz.L Bes:	
Dienstag 9. Mai 2006	Hansueli	1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit:	
Freitag 12. Mai 2006	Aurel	GK: GK Team LA: Peter	1000/PS/Ho/FA: Disz.L Bes:	Aurel
Dienstag 16. Mai 2006	Karin Eicher	1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit: Stefan	
Freitag 19. Mai 2006	Hansruedi	GK: GK Team LA: Peter	1000/PS/Ho/FA: Disz.L Bes:	Hansruedi
Dienstag 23. Mai 2006	Daniela	1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit: Stefan	
Freitag 26. Mai 2006	Auffahrtsbrücke			
Dienstag 30. Mai 2006	Kurt	1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit: Stefan	
Freitag 2. Juni 2006	Ronny	GK: GK Team LA: Peter	1000/PS/Ho/FA: Disz.L Bes:	Ronny
Dienstag 6. Juni 2006	Karin Sieber	1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit: Stefan	
Freitag 9. Juni 2006	Marcel	GK: GK Team LA: Peter	1000/PS/Ho/FA: Disz.L Bes:	Turnstand
Sa / So 10./11. Juni 2006	Turnfest Reutigen Vereinswettkampf			
Dienstag 13. Juni 2006	Daniel Erni	1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit: Stefan	
Freitag 16. Juni 2006	Christoph	GK: GK Team LA: Pascal	1000/PS/Ho/FA: Disz.L Bes:	Christoph
Samstag 17. Juni 2006	Turnfest Urdorf Einzelwettkampf			
Dienstag 20. Juni 2006	Jeannine	1000/PS/Ho/Weit/FA: Disz.L	Team Aerobic Fit: Stefan	
Freitag 23. Juni 2006	Aurel	GK: GK Team LA: Pascal	1000/PS/Ho/FA: Disz.L Bes:	Aurel
Samstag 24. Juni 2006	Turnfest Urdorf Vereinswettkampf			
Freitag 27. Juni 2006				
Dienstag 1. Juli 2006				
Freitag 4. Juli 2006				
Dienstag 8. Juli 2006				
Sommerferien 17. Juli bis 18. August				

Erstmals vielen herzlichen Dank, dass du ein Teil der Turnstunde übernimmst, wirklich super !
Wir freuen uns über deinen Beitrag. Falls du einmal verhindert bist, organisiere genug früh einen Ersatz und informiere Hansruedi darüber (ich bin wegen meiner Weiterbildung selten in der Halle anzutreffen).
Das 1000m (Di : selbständig / Fr Aurel), Pendelstafette, Hoch (Di: selbständig / Fr:Pascal), Kugel-(Di: selbständig / Fr:Peter) und Fachtst (Di:Stefan/ Fr: selbständig) wir jeweils während 30min "trainiert".
Eine schöne Zeit wünscht euch Ronny