

## Trainingsplan 2020

### Intensiv Hallenprogramm

#### Dienstag:

<b>Zeit:</b>	<b>Was:</b>	<b>Leiter:</b>
20.00 Uhr – 20.20 Uhr	Einwärmen	
20.00 Uhr – 21.00 Uhr 20.20 Uhr – 21.00 Uhr	Barren Steinstossen + Kugelstossen	Remo St. Scholle
21.00 Uhr – 21.30 Uhr	PS80 Weitsprung	Remo H. Alessia, Clarissa
21.30 Uhr – 21.45 Uhr	Spielen	
20.00 Uhr – 21.45 Uhr	Einzelwettkampf	

#### Freitag:

<b>Zeit:</b>	<b>Was:</b>	<b>Leiter:</b>
20.00 Uhr – 20.20 Uhr	Einwärmen	
20.00 Uhr – 21.00 Uhr	GK	Remo St., Selina Gerber
21.00 Uhr – 21.45 Uhr	FTA	Domi, Renate Scholl
20.00 Uhr – 21.45 Uhr	Fit & Fun	Harry
20.00 Uhr – 21.45 Uhr	Einzelwettkampf	
20.20 Uhr – 21.45 Uhr	Kraft / Ausdauer / Disziplinen	

### Intensiv Outdoorprogramm

#### Dienstag:

<b>Zeit:</b>	<b>Was:</b>	<b>Leiter:</b>
20.00 – 21.05 Uhr	Barren Steinstossen, Kugelstossen Weitsprung	Remo St. Scholle Alessia, Clarissa
21.05 – 21.45 Uhr	PS 80 FTA	Remo H. Domi, Renate Scholl
20.00 – 21.45 Uhr	Einzelwettkampf	

#### Freitag:

<b>Zeit:</b>	<b>Was:</b>	<b>Leiter:</b>
20.00 – 21.05 Uhr	GK Steinstossen, Kugelstossen Weitsprung	Remo St., Selina Gerber Scholle Alessia, Clarissa
21.05 – 21.45 Uhr	FTA	Domi, Renate Scholl
20.00 – 21.45 Uhr	Fit & Fun	Harry
20.00 – 21.45 Uhr	Einzelwettkampf	