

Alternativtraining Trainingsplan 2020

Datum	Training	Weiteres
14.01.2020	evt. Langlauf, sonst: gemeinsamer Start, dann aufgeteilt Aerobic/Alternativ	Nina, Jana
21.01.2020	Zügeltermin Archiv	(Save abwesend)
Semesterferien	keine/ Spontane Trainings	
04.02.2020	gemeinsames Training mit Herren	(Save abwesend)
11.02.20	Salsa	Halle
18.02.20	Sportfesttraining mit Herren	(Save abwesend) Ale?
25.02.20	Pingpong Kräftigen	
03.03.20	Ballstafette/Yoga	Halle
10.03.20	Bouldern	
17.03.20	Sportfesttraining mit Herren	(Save abwesend)
24.03.20	Fitcheck mit Herren	
31.03.20		Halle
Frühlingsferien 10.-13.4.20	keine/spontane Trainings Tenero Trainingstage	
21.04.20		
28.04.20		
05.05.20	Sportfesttraining mit Herren	
12.05.20	Ballstafette + Boggia	
19.05.20	Ballstafette	
21.05.20	Ballstafette	
26.05.20	Probeturnfest	(Save abwesend)
02.06.20	Sportfesttraining mit Herren	
06./07. Juni	Sportfest Zug	

Trainingsideen

Ohne Halle

Vollmondschlitteln / Wandern

Schwimmen / Synchronschwimmen

Gummitwist

Basketballtanz

Tischtennis

Ropeskipping

Hip-Hop Fitness

Fitness Allgemein

Yoga

Jonglage

Akrobatik

Velotraining, Bike /Run and Bike

Rollerblades

Biathlon

Vita Parcour

Langlauf

Boggia

Bouldern

Frisbee

Mit Halle

Ballstafette

Streetball

Kinball

Badminton

Volleyball