

Trainingsplanung 5-7/D November 2022-1

KW	Tag	Datum	Leiterin	Einturnen	Geräte	Schluss
47	Di	22.11.22	Corina Karin, Sabina	Larissa	Re, Sp	Kraft & Kondi
	Mi	23.11.22	Valerie, Luzia	oranges Blatt	Bo, Ri	Beweglichkeit
			Bettina, Olivia	oranges Blatt		Beweglichkeit
Fr	25.11.22	Valerie, Michelle, Karin, Sabina, Cindy, Bettina	Posen	Landung	Kraft intervall	
48	Di	29.11.22	Valerie, Karin	Baden in Will		
	Mi	30.11.22	Luzia, Valerie Bettina, Leandra	Training in der Turnfabrik 20:00-22:00 U		
	Fr	02.12.22	Valerie, Emil Sabina, Cindy	Posen	Re, Sp	Kraft intervall
49	Di	06.12.22	Valerie, Corina, Emil Karin, Cindy	Aline	Bo, Ri	Kraft & Kondi
	Mi	07.12.22	Valerie, Luzia Bettina, Olivia	oranges Blatt	Ri, Sp	Beweglichkeit
	Fr	09.12.22	Valerie, Emil Sabina, Leandra	Posen	Re, Sp	Kraft intervall
50	Di	13.12.22	Valerie, Corina, Emil Karin, Leandra	Andrea	Re, Sp	Cool Down
	Mi	14.12.22	Valerie, Luzia	oranges Blatt	Bo, Ri	Beweglichkeit
			Bettina, Olivia	oranges Blatt		Beweglichkeit
Fr	16.12.22	Valerie, Emil Sabina	Training in der Turnfabrik 20:00-22:00 U			
	Sa	17.12.22	Valerie	Trainingszusammenzug zwischen 15-19		
51	Di	20.12.22	Valerie, Corina, Emil Karin, Olivia	Corina	Bo, Ri	Kraft & Kondi
	Mi	21.12.22	Valerie, Luzia	oranges Blatt	Re, Sp	Beweglichkeit
			Leandra, Bettina	oranges Blatt		Beweglichkeit
Fr	23.12.22	Valerie, Emil Sabina	Weihnachtsspecial			
52	Weihnachtsferien					
2	Di	10.01.23	Valerie, Corina, Emil Karin, Leandra	Karin	Re, Sp	Kraft & Kondi
	Mi	11.01.23	Luzia, Valerie	oranges Blatt	Bo, Ri	Beweglichkeit
			Bettina, Olivia			
	Fr	13.01.23	Kein Training			
Sa/So	14./15.01	Trainingswochenende Lützelburg				

3	Di	17.01.23	Valerie, Corina, Emil Karin, Cindy	Svenja	Re, Sp	Kraft & Kondi
	Mi	18.01.23	Valerie, Luzia Leandra, Olivia	oranges Blatt	Ri, Bo	Beweglichkeit
	Fr	20.01.23	Valerie, Emil Bettina, Cindy	Posen	Re, Sp	Kraft intervall
4	Di	24.01.23	Valerie, Corina, Emil Karin, Cindy	Céline	Ri, Bo	Kraft & Kondi
	Mi	25.01.23	Luzia, Valerie	oranges Blatt	Re, Sp	Beweglichkeit
			Bettina, Olivia	oranges Blatt	Re, Sp	Beweglichkeit
Fr	27.01.23	Valerie, Emil Sabina, Leandra	Posen	Ri, Bo	Cool Down	
5	Kein Training Sportferien					
6	Di	07.02.23	Valerie, Corina, Emil Karin, Olivia	Olivia	Re, Sp	Kraft & Kondi
	Mi	08.02.23	Luzia, Valerie	oranges Blatt	Ri, Bo	Beweglichkeit
			Bettina, Leandra	oranges Blatt	Ri, Bo	Beweglichkeit
Fr	10.02.23	Valerie, Emil Sabina, Esther	Posen	Re, Sp	Kraft intervall	

Februar 2023

Bemerkung
K5: 18:15-20:15 Lützelmurg
K6,7/D: 20.00-22:00 Rietwies
WICHTIG!
Jhr
Hackenberghütte nach dem Training
Alle: 20.00-22:00 Rietwies
K5: 18:15-20:15 Lützelmurg
K6,7/D: 20.00-22:00 Rietwies
Jhr
9 Uhr (Genaue Zeit noch unklar)
K5: 18:15-20:15 Lützelmurg
K6,7/D: 20.00-22:00 Rietwies
Alle 20.00-22:00 Rietwies

Alle 20.00-22:00 Rietwies
K5: 18:15-20:15 Lützelburg
K6,7/D: 20.00-22:00 Rietwies
K5: 18:15-20:15 Lützelburg
K6,7/D: 20.00-22:00 Rietwies