

Trainingsweekend Innertkirchen 2008

Dieses Jahr findet das Trainingsweekend am 03./ 04. Mai in Innertkirchen statt.
Wir haben dort die Gelegenheit unsere Programme intensiv und mit Videoanalyse zu trainieren.

Samstag 03. Mai 2008

09.00	Abfahrt Frauen mit PW-s bei der Turnhalle Leissigen
10.00-10.15	Einturnen Frauen
10.15-12.15	Team-Aerobic (anschliessend Pause Frauen)
10.30	Abfahrt Männer, Turnhalle Leissigen
11.45-12.00	Einturnen Herren
12.00-14.00	Barren (anschliessend Pause Herren)
13.30-15.00	Team-Aerobic
15.00-17.00	Sprünge

Anschliessend Infos, Körperpflege und Nachtessen im Restaurant.

Sonntag 04. Mai 2008

08.30-09.30	Morgenessen im Restaurant
09.45-10.15	Einturnen
10.15-12.15	Sprünge (anschliessend Pause Herren)
12.15-12.30	Einturnen Frauen
12.30-15.30	Team-Aerobic (inkl. kleine Pausen)
13.15-13.30	Einturnen Herren
13.30-15.30	Barren

Danach aufräumen und Körperpflege.
Ca. 16.30 Heimreise.

Mitnehmen:	-Turnzeug für zwei Tage
	-Toilettenartikel
	-Kleider für Samstagabend
	-Zwischenverpflegung Samstag + Sonntag
	-Schlafsack

Turnbetrieb Herren bis zum Trainingsweekend:

Dienstag	22.04.08	Sprünge
Freitag	25.04.08	Barren/ Sprung
Dienstag	29.04.08	Sprünge
Freitag	02.03.08	Kein Training

Turnfeste 2008:

Studen 21/22 Juni 2008

Herisau 28/29 Juni 2008