

Trainingsplan TV Matten Aktive

Winter 2024

Datum	1. Teil 20:00 - 20:15	2. Teil 20:30 - 21:30	3. Teil 21:30 - 22:00	Besonderes
Di. 09. Jan	Warm-up Ricci	Neujahrescircuit Ricci	Spiele Ricci	
Gym-Training für Neu-, Wiedereinsteiger und alte Hasen (wer will)				
Fr. 12. Jan	Warm-up Mathi	Krafttraining Mathi	Spiele Mathi	
Di. 16. Jan	Warm-up Ricci	Stationentraining Ricci	Spiele Ricci	
Gym-Training für Neu-, Wiedereinsteiger und alte Hasen (wer will)				
Fr. 19. Jan	Warm-up Simi	Skifit Simi	Spiele Simi	
SSB-Training				
Pilates unter externer Leitung von Michaela				
Di. 23. Jan	Gym-Training für Neu-, Wiedereinsteiger und alte Hasen (wer will)			
Fr. 26. Jan	Fitcheckli (zählt zur JM / Andri)			
SSB				
Di. 30. Jan	Warm-up Ricci	Crossfit Ricci	Spiele Ricci	
Gym-Training für Neu-, Wiedereinsteiger und alte Hasen (wer will)				
Fr. 02. Feb	Hauptversammlung TV Matten, 1900 Uhr Abendessen, 2015 HV, Anmeldung auf Homepage			
Di. 06. Feb	Warm-up Bälmi	Circuit Bälmi	Spiele Bälmi	
Gym-Training (Start für alle Gymler)				
Fr. 09. Feb	Warm-up Mathi	Stationentraining Mathi	Spiele Mathi	
SSB				
Di. 13. Feb	Warm-up Gym-Team	Rumpfstabilität Andri	Spiele Andri	
Gym-Training				
Fr. 16. Feb	Warm-up Ricci	Koordinationstraining Ricci	Spiele Ricci	
SSB				
Di. 20. Feb	Warm-up Ricci	Unihockeytraining Ricci	Spiele Ricci	
Gym-Training				
Fr. 23. Feb	Langlauftraining (Abfahrt 1830 Uhr, definitives Programm wird noch bekannt gegeben)			

**17. Feb
Skirennen und
Bohnenabend**
Sportferien

Wir freuen uns auf viele coole Trainings!!!