



TV WÄDENSWIL

Trainingsplan FITNESS

Januar-Juli 2024

Leiteradressen:

Franz Beeler, Tanne 14a, 8824 Schönenberg, 079 480 32 74

Roland Fässler, Grünaustrasse 5, 8820 Wädenswil, 044 780 79 17 / 079 409 47 08

fitness@tv-waedenswil.ch

Datum	Trainingsart/Wettkampf	Besonderes
09.01.2024	Neujahrsturnen TV Wädenswil	
16.01.2024	Info/Spielabend	
23.01.2024	Winterfit	
30.01.2024	Kraft/Unihockey/Technik	
06.02.2024	Kraft/Volleyball	
12.02.2024	Winterfit	
19.-01.03.2024	Sportferien	Kein Training
05.03.2024	Kraft/Spielabend	
12.03.2024	Kraft/Volleyball/Technik	
19.03.2024	Kondition	
26.03.2024	Kraft/Unihockey/Technik	
02.04.2024	Basketball/Technik	
09.04.2024	Kraft/Spielabend	
16.04.2024	Kraft/Volleyball/Technik	
22.04.- 03.05.2024	Frühlingsferien	Kein Training
07.05.2024	Geräteturnen	
14.05.2024	Kraft/Unihockey/Technik	
21.05.2024	Velo Plausch	19:00 Uhr Eidmatt bei trockenem Wetter
28.05.2024	Kraft/Volleyball/Technik	
04.06.2024	Kondition	
11.06.2024	Kraft/Unihockey/Technik	
18.06.2024	Basketball/Technik	
25.06.2024	Velo Plausch	19:00 Uhr Eidmatt bei trockenem Wetter
02.07.2024	Kraft/Volleyball/Technik	
09.07.2024	Plausch Triathlon	Treffpunkt 18:30 Uhr Au Haab, anschliessend bei Familie Brändli Ausklang mit Grillplausch
15.07.- 16.08.2024	Sommerferien	Jeden Dienstag Velo Plausch 19:00 Uhr Eidmatt bei trockenem Wetter