

Trainingsplan Fitness

Januar-Juli 2025

Leiteradresse:

Franz Beeler Tanne 14a, 8824 Schönenberg

Tel. Nat. 079 480 32 74

E-Mail fitness@tv-waedenswil.ch

Datum:	Trainingsart/Wettkampf:	Besonderes:
07.01.2025	Neujahrsturnen TV Wädenswil	
14.01.2025	Volleyball/ Technik	
21.01.2025	Winterfit	
28.01.2025	Kraft/Unihockey/Technik	
04.02.2025	Kraft/Volleyball	
11.02.2025	Winterfit	
17.-28.02.2025	Sportferien	Kein Training
04.03.2025	Kraft/Spielabend	
11.03.2025	Kraft/Volleyball/ Technik	
18.03.2025	Volleyball/ Technik	
21.03.2025 (Freitag)	Volleyball Plausch-Turnier	Ab 19:00Uhr Schulhaus Boden Richterswil
25.03.2025	Kraft/Unihockey/Technik	
01.04.2025	Basketball/Technik	
08.04.2025	Yoga	Mit Marianne Brun
15.04.2025	Kraft/Volleyball/ Technik	
22.04.- 02.05.2025	Frühlingsferien	Kein Training
06.05.2025	Geräteturnen	
13.05.2025	Kraft/Unihockey/Technik	
20.05.2025	Velo Plausch	19:00Uhr Eidmatt bei trockenem Wetter
27.05.2025	Kraft/Volleyball/ Technik	
03.06.2025	Kondition	
10.06.2025	Kraft/Unihockey/Technik	
17.06.2025	Basketball/Technik	
24.06.2025	Velo Plausch	19:00Uhr Eidmatt bei trockenem Wetter
01.07.2025	Kraft/Volleyball/ Technik	
08.07.2025	Plausch Triathlon	Treffpunk 18:30Uhr Au Haab, anschliessend bei Familie Brändli Ausklang mit Grillplausch
11.07.- 15.08.2025	Sommerferien	Jeden Dienstag Velo Plausch 19:00Uhr Eidmatt bei trockenem Wetter