

Trainingsplan Fitness

August – Dezember 2020

Leiteradressen.

Roland Fässler Grünaustrasse 5 8820 Wädenswil

Tel. P 044 780 79 17 Nat. 079 409 47 08

E-Mail rolifaessler@bluewin.ch

Datum:	Trainingsart/Wettkampf:	Besonderes:
18.08.20	Volleyball 10	
25.08.20	Spielabend	
01.09.20	Volleyball 11	
08.09.20	Kondition	
15.09.20	Volleyball 12	
22.09.20	Spielabend	
29.09.20	Volleyball 13	
05.10- 16.10.20	Herbstferien	Kein Training
20.10.20	Spielabend	
27.10.20	Volleyball 14	
03.11.20	Kondition	
10.11.20	Volleyball 15	
17.11.20	Spielabend	
24.11.20	Kondition Wintertraining	
01.12.20	Volleyball 16	
08.12.20	Spielabend	
12.12.20	Weihnachtsfeier TVW	Kulturhalle Glärnisch Infos folgen!
15.12.20	Fitnessler des Jahres	Abschlussabend
21.12 – 01.01.21	Weihnachtsferien	Kein Training
05.01.21	Neujahrsturnen TV Wädenswil	Infos folgen!