

Trainingsplan Fitness

August – Dezember 2022

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: |
|---------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 23.08.22 | Volleyball | |
| 30.08.22 | Unihockey | |
| 06.09.22 | Volleyball | |
| 13.09.22 | Kondition | |
| 20.09.22 | Volleyball | |
| 27.09.22 | Spielabend | |
| 04.10.22 | Volleyball | Infos Chränzli 22 |
| 10.10- 21.10.22 | Herbstferien | Kein Training |
| 25.10.22 | Spielabend Chränzli 1 | |
| 01.11.22 | Volleyball Chränzli 2 | |
| 08.11.22 | Kondition Chränzli 3 | |
| 15.11.22 | Volleyball Chränzli 4 | |
| 19./20.11.22 | Turnerchränzli TVW | Glärnisch |
| 22.11.22 | Spielabend Unihockey | |
| 29.11.22 | Volleyball | |
| 06.12.22 | Spielabend | |
| 13.12.22 | Volleyball | |
| 20.12.22 | Fitnessler des Jahres | Abschlussabend |
| 24.12 – 02.01.23 | Weihnachtsferien | Kein Training |
| 10.01.23 | Neujahrsturnen TV Wädenswil | Jubiläumsjahr 175 Jahre TVW |