



TV WÄDENSWIL

Trainingsplan FITNESS

August-Dezember 2024

Leiteradressen:

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

fitness@tv-waedenswil.ch

| Datum | Trainingsart/Wettkampf | Besonderes |
|---------------------------|---------------------------|----------------|
| 20.08.2024 | Info/Spielabend | |
| 27.08.2024 | Kraft/Volleyball | |
| 03.09.2024 | Kraft/Unihockey/Technik | |
| 10.09.2024 | Kraft/Spielabend | |
| 17.09.2024 | Kraft/Volleyball/ Technik | |
| 24.09.2024 | Kondition | |
| 01.10.2024 | Basketball/Technik | |
| 07.-20.10.2024 | Herbstferien | Kein Training |
| 22.10.2024 | Volleyball/ Technik | |
| 29.10.2024 | Geräteturnen | |
| 05.11.2024 | Kraft/Unihockey/Technik | |
| 12.11.2024 | Kraft/Spielabend | |
| 19.11.2024 | Volleyball/ Technik | |
| 26.11.2024 | Unihockey/Technik | |
| 03.12.2024 | Basketball/Technik | |
| 10.12.2024 | Kraft/Volleyball/ Technik | |
| 17.12.2024 | Fitnessler des Jahres | Abschlussabend |
| 23.12.2024- 05.01.2025 | Weihnachtsferien | Kein Training |
| 07.01.02025 | Neujahrsturnen TVW | |