

Leiterplan - Hallentraining 2023/2024

Liebe Vereinsmitglieder

Für diese Hallentraining-Saison haben sich die Leiter Gedanken gemacht, wie wir die Zeit effektiver nutzen können. Neu wird die Zeit wie folgt aufgeteilt:

19.30-19.50 Einwärmen

19.50-20.10 Lauschule

20.10-20.50 Circuit

20.50-21.20 Spiel und Spass

21.20-21.30 Auslaufen, Dehnen (bitte eigene Faszienrolle/Massageball mitnehmen, freiwillig)

Trotz des Ablaufes soll der Spass und die Freude am Hallentraining nicht verloren gehen. Es soll rein eine Struktur ins Training geben. Unser Ziel ist es, damit effizienter zu trainieren. Schlussendlich ist jede Person für sich allein im Training und kann sich dem eigenen Bedürfnis/Willen entsprechend fordern.

Lass dich nicht einschüchtern von dem Programm und komme auch du an den aufgeführten

Dienstag Abenden von 19.30-21.30 Uhr in die **Halle 1 des BBZ, Bleichenstrasse 1** in **8570 Weinfelden**. Bitte lasse keine Wertsachen in der Garderobe!

Datum:	Trainingsleiter:	Spezial:
21.11.2023	Tanja / Roman	
28.11.2023	Gerry	Leistungstest
05.12.2023	Andreas	
12.12.2023	Fabian	
19.12.2023	Corinne	Leistungstest
26.12.2023	Weihnachten	
02.01.2024	Neujahrstag kein Training	
09.01.2024	Tanja / Roman	
16.01.2024	Corinne	
23.01.2024	Andreas	Leistungstest
30.01.2024	Sportferien	
06.02.2024	Fabian	
13.02.2024	Gerry	
20.02.2024	Iris	
27.02.2024	Roman / Tanja	Leistungstest
05.03.2024	Andreas	
12.03.2024	Gerry	
19.03.2024	Corinne	
26.03.2024	Fabian	Leistungstest

Leistungstest, für was?

Ziel ist mit dem Hallentraining einen Aufbau zu erarbeiten.

Mit dem Leistungstest soll die erarbeitete Fitness verglichen werden können und einen Ansporn sein, weiterhin zu trainieren, damit man beim nächsten Test besser ist.

An die Trainingsleiter: Falls ihr verhindert seid, sucht bitte selbst einen Ersatz.

Vielen Dank für deinen Einsatz als Leiter oder Sportlicher Teilnehmer.