

Trainingsplan Turnverein Bülach

vom 06. März bis 22. Mai 2018

Das Training beginnt jeweils pünktlich um 20.00 Uhr.

Einzelne Lektionen finden im Freien statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe mitnehmen!

Datum	Zeit	Thema/Lektion	Leiter	Wer
Freitag 02.03.2018	2000-2140	TVB on Ice Treffpunkt: 2000 Eingang Hirslen Bülach	OT	Alle
Dienstag 06.03.2018	2000-2025	Einlaufen	Silja Müller	Alle
	2025-2125	Gerätekombination	Silja Müller / M. Walz	GK
		Ausdauertraining im Freien	OT	LA
		Badminton	R. Furer	Rest
	2125-2140	Spiel	OT	Alle
Freitag 09.03.2017	2000-2020	Einlaufen	C. Fröhlich	Alle
	2020-2115	Schaukelringe 9 Minuten Workouts	D. Wittwer / O. Egli N. Rimensberger	SR Rest
	2115-2140	Fussball / Volleyball	N. Rimensberger	Alle
Dienstag 13.03.2018	1930-2020	Freiwillig: Lauf im Freien	D. Rimensberger	Freiw.
	2000-2020	Einlaufen	M. Walz	Alle
	2020-2100	Gerätekombination Koordinationsspiele	Silja Müller / M. Walz A. Nauer	GK Rest
	2100-2140	Schaukelringe Rumpf und Stabilität Training	D. Wittwer / O. Egli D. Binderheim	SR Rest
Freitag 16.03.2018	2000-2030	Einlaufen	A. Keller	Alle
	2030-2140	Barren Kleiner Boden für GK Figuren	S. Marty Silja Müller / M. Walz	BA GK
	2030-2120	Laufschule	Beat Kern	Rest
	2120-2140	Auslaufen/Stretching	OT	Rest
Samstag 17.03.2018		Osterhasencup weitere Details folgen	Sihlhölzli	Alle
Dienstag 20.03.2018	2000-2025	Einlaufen	P. Berner	Alle
	2025-2125	Gerätekombination Wurftraining	Silja Müller / M. Walz Beni Kern	GK Rest
	2125-2140	Spiel	Beni Kern	Alle
Freitag 23.03.2018	2000-2020	Einlaufen	S. Marty	Alle
	2020-2105	Barren Hochsprung Fitness und Kraft	S. Marty N. Rimensberger S. Bosshard	BA LA Rest
		Fachtest Allround	R. Furer / B. Albrecht	FTA
	2105-2140	Lektion Volleyball	OT	Alle
Dienstag 27.03.2018	1930-2025	Freiwillig: Lauf im Freien	R. Wülser	Freiw.
	2000-2025	Einlaufen	Steven Müller	Alle
	2025-2140	Schaukelringe Fitness für nicht SR-Turner/innen	D. Wittwer / O. Egli älteste anw. Turner/in	SR Getu
	2025-2100	Sprinttraining	R. Wülser	LA/Rest
	2100-2130	Weitsprung	C. Roost	LA/Rest
	2130-2140	Auslaufen/Stretching	VOT	LA/Rest

Dienstag 03.04.2018	2000-2020	Einlaufen	S. Hägi	Alle
	2020-2140	Bergläufe im Freien anschl. Auslaufen	OT	LA
		Spiel ohne Grenzen	D. Gassmann	Rest
	2020-2100	Schaukelringe	D. Wittwer / O. Egli	SR
	2100-2140	Gerätekombination	Silja Müller / M. Walz	GK

Freitag 06.04.2018	1945-2140	Trainingstag weitere Details folgen	KZU, Bülach	Alle
-------------------------------------	------------------	---	--------------------	-------------

Samstag 07.04.2018	0900-1800	Trainingstag weitere Details folgen	KZU, Bülach	Alle
-------------------------------------	------------------	---	--------------------	-------------

Dienstag 10.04.2018	1930-2020	Freiwillig: Lauf im Freien	VOT	Freiw.
	2000-2020	Einlaufen	A. Ruhstaller	Alle
	2020-2120	Schaukelringe	D. Wittwer / O. Egli	SR
		Hochsprung	N. Rimensberger	LA
		Kraft und Fitness	älteste anw. Turner/in	Rest
	2120-2140	Spiel	VOT	Alle

Freitag 13.04.2018	2000-2025	Einlaufen	A. Keller	Alle
	2025-2140	Gerätekombination	Silja Müller / M. Walz	GK
	2025-2105	Sprinttraining	R. Wülser	LA/Rest
	2105-2140	Kugelstossen	Beni Kern	LA/Rest

Dienstag 17.04.2018	2000-2020	Einlaufen	Selina Bosshard	Alle
	2020-2100	Schaukelringe	D. Wittwer / O. Egli	SR
		Weitsprung	C. Roost	LA
		Barren	S. Marty	BA
	2100-2140	800er Lauftraining	OT	LA
		Ballturnier	gugu	Rest
	2020-2140	Beweglichkeit und Kraft für GK	S. Fröhlich	GK/Rest

Freitag 20.04.2018	2000-2040	Spielerisches Einlaufen	Steven Müller	Alle
	2020-2140	Barren	S. Marty	BA
		Fachtest Allround	R. Furer / B. Albrecht	FTA
		Kugelstossen im Wechsel	Beni Kern	LA
		Diskus im Wechsel	A. Kern	LA

Ferientrainings: 24./27. April und 1./4. Mai 2018
Achtung: Trainings finden in der Grosssporthalle Hirslen statt

Dienstag 24.04.2018	2000-2030	Spielerisches Einlaufen	OT	Alle
	2030-2140	Spielabend	OT	Alle
	2000-2040	Barren	S. Marty	BA
	2040-2120	Gerätekombination	Silja Müller / M. Walz	GK
	2120-2200	Schaukelringe	D. Wittwer / O. Egli	SR

Freitag 27.04.2018	2000-2030	Einlaufen	N. Rimensberger	Alle
	2030-2115	Barren	S. Marty	BA
		Kraft / Beweglichkeits-Circuit	N. Rimensberger	Rest
	2115-2200	Gerätekombination	Silja Müller / M. Walz	GK
		Basketball im Wechsel	OT	Rest
		Unihockey im Wechsel	OT	Rest

Dienstag 01.05.2018	2000-2030	Einlaufen	OT	Alle
	2030-2115	Schaukelringe	D. Wittwer / O. Egli	SR
		Spritzigkeitstraining	OT	Rest
	2115-2200	Gerätekombination	Silja Müller / M. Walz	GK
		Mattenlauf	Beat Kern	Rest

Freitag 04.05.2018	2000-2030	Einlaufen	VOT	Alle
	2030-2115	Schaukelringe	D. Wittwer / O. Egli	SR
		Koordination und Stabilität	VOT	Rest
	2115-2200	Barren	S. Marty	BA
Handball/Fussball im Wechsel		VOT	Rest	

Dienstag 08.05.2018	2000-2140	Individuelles LA Training für GLZ	L. Wuhrmann	LA
	2000-2020	Einlaufen	P. Berner	Rest
	2020-2110	Barren	S. Marty	BA
		Gerätekombination für nicht BA-Turner/innen	Silja Müller / M. Walz	GK
2110-2140	Volleyball	P. Berner	GK	

Donnerstag 10.05.2018	GLZ LA-Einzel-Staffelmeisterschaften weitere Details folgen		Dietikon	Alle
--------------------------	---	--	----------	------

Dienstag 15.05.2018	2000-2055	Schaukelringe inkl. Einlaufen	D. Wittwer / O. Egli	SR
		Sprint- und Starttraining inkl. Einlaufen	C. Roost	LA/Rest
	2055-2140	Gerätekombination	Silja Müller / M. Walz	GK
		Dauerlauf im Freien	OT	LA
		Spiel ohne Grenzen	R. Furer	Rest

Freitag 18.05.2018	Showturnen - Obligatorisch für Geräteturnende weitere Infos folgen			
	2000-2020	Einlaufen	VOT	Rest
	2020-2140	Hochsprung im Wechsel	N. Rimensberger	LA
		Kugelstossen im Wechsel	Beni Kern	LA
		Fachtest Allround	R. Furer / B. Albrecht	FTA

Dienstag 22.05.2018	2000-2055	Schaukelringe Follow-Up Meeting, inkl. Einlaufen	D. Wittwer / O. Egli	SR
		Obligatorisch für Turnende SR/Anstösser		
		Lauftraining inkl. Einlaufen	R. Wülser	LA
	2055-2140	Gerätekombination Follow-Up Meeting	Silja Müller / M. Walz	GK
Obligatorisch für Turnende GK				
		Weitsprung inkl. Stretching	C. Roost	LA

Leiter, die verhindert sind, suchen selber nach einem Ersatz.

Wichtige Termine:

16.03.2018	Breitensportkonferenz GLZ	Bassersdorf
17.03.2018	Osterhasen-Cup	Sihlhölzli, Zürich
24.03.2018	Büli-Cup	Gross-Sporthalle Hirslen, Bülach
07.04.2018	Trainingstag	KZU, Bülach
10.05.2018	GLZ Einkampf- und Staffelmeisterschaften	Dietikon
18.05.2018	Showturnen	KZU, Bülach

Ausblick:

25.05.2018	LMM Quali	KZU, Bülach
28.05.2018	Fahnengeburtstag (22 Uhr)	Lindenhof, Bülach
02.-03.06.2018	GLZ Regionalmeisterschaften (RMS)	Regensdorf
15.06.2018	Frühlingsversammlung	Bülach
23.06.2018	Kantonal Meisterschaften Getu	Dinhard
23.-24.06.2018	Turnfest Einzelwettkämpfe	Dinhard
29.06.-01.07.2018	Turnfest Vereinswettkämpfe	Dinhard
06.07.2018	Kranzverschwellung (1930 Uhr)	Alpenhof, Bülach