



## Trainingsplan Sommerferien 2009 bis Sportferien 2010

### Sommerferien - Herbstferien

Dienstag	Schwerpunkt	Freitag	Schwerpunkt
15.09.2009	Koordination / Kondition	18.09.2009	Volleyball
22.09.2009	Volleyball-Meisterschaft	25.09.2009	Unihockey
29.09.2009	Koordination / Kondition	02.10.2009	Spielstunde

### Herbstferien - Weihnachtsferien

Dienstag	Schwerpunkt	Freitag	Schwerpunkt
20.10.2009	Koordination / Kondition	23.10.2009	Unihockey
27.10.2009	Training Auftritt Jubiläum	30.10.2009	Volleyball-Meisterschaft / Spielstunde
03.11.2009	Training Auftritt Jubiläum	06.11.2009	Volleyball-Meisterschaft / Spielstunde
10.11.2009	Koordination / Kondition	13.11.2009	Unihockey* / Spielstunde
17.11.2009	Training Auftritt Jubiläum	20.11.2009	Volleyball
24.11.2009	Training Auftritt Jubiläum	27.11.2009	Unihockey
01.12.2009	Koordination / Kondition	04.12.2009	Chlaushock
08.12.2009	Training Auftritt Jubiläum	11.12.2009	Handball
15.12.2009	Training Auftritt Jubiläum	18.12.2009	Spielstunde

\* Unihockey-Turnier in Lufingen

### Weihnachtsferien - Sportferien

Dienstag	Schwerpunkt	Freitag	Schwerpunkt
05.01.2010	Koordination / Kondition	08.01.2010	Unihockey
12.01.2010	Training Auftritt Jubiläum	15.01.2010	Volleyball
19.01.2010	Training Auftritt Jubiläum	22.01.2010	Handball
26.01.2010	LA-Technik: Hochsprung	29.01.2010	Volleyball-Meisterschaft / Spielstunde
02.02.2010	Fachtest	05.02.2010	Unihockey
09.02.2010	LA-Technik: Kugelstossen	12.02.2010	Volleyball-Meisterschaft / Spielstunde
16.02.2010	LA-Technik: Speerwurf	19.02.2010	Koordination / Kondition
23.02.2010	LA-Technik: Weitsprung	26.02.2010	Spielstunde

### Wettkämpfe

13./14.11.09 Unihockey-Turnier in Lufingen  
19./20.12.09 Unihockey-Turnier Black-Sticks  
Daten der GLZ Volleyballmeisterschaft: siehe separater Plan  
Daten der GLZ Unihockey-Meisterschaft sind noch nicht festgelegt

### Anmerkungen

- Falls die Volleyball-Meisterschaft an einem Freitag Abend stattfindet, wird in der Halle D ein Alternativtraining angeboten!
- In diesem Winter bereiten wir uns nun auch auf unseren Auftritt an unserem Jubiläumfest vor.

Für Fragen, Anregungen und konstruktive Kritik bezüglich der Trainingsplanung und -gestaltung habe ich immer ein offenes Ohr! Viel Spass beim Wintertraining!!