

Trainingsplan Turnfestvorbereitung

AKTIVE

Vorbereitung HLMM

Teilnehmende: Angemeldete für HLMM

Trainingsdaten: 23. 2. / 1.3. / 8.3.
jeweils am Freitag um 20 Uhr in der Halle Sportcenter Bustelbach

Leitung: Joel Franceschi

Wettkampf: 15.3.24 ab ca 18:30 Uhr / Sporthalle Gipf-Oberfrick / Details folgen

Grundlagentraining Fachteste

Teilnehmende: Turnfestteilnehmende Fachtest Allround & Fachtest Volleyball (ausgenommen aktive Handballer:innen)

Trainingsdaten: 14.3. / 21.3. / 28.3. / 4.4. / 11.4. / 25.4.
jeweils am Donnerstag um 20 Uhr in der Turnhalle Brotkorb, bei schönem/warmen Wetter draussen

Schiedsrichterkurs: Der Kreisturnverband Fricktal führt am 18. April den Schiedsrichterkurs Fachtest Allround in Stein auf unseren Anlagen durch. Wir hoffen dort auf eine möglichst vollzählige Teilnahme aller Fachtest Allround Teilnehmenden.
Für die Teilnehmenden FTV findet an diesem Datum ein separates Training statt.

Leitung: Daniela Leimgruber-Mathis, Nadine Kalt, Debby Leimgruber

Grundlagentraining Leichtathletik

Teilnehmende: Turnfestteilnehmende Leichtathletik Aktive (ausgenommen aktive Handballer:innen)

Trainingsdaten: 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4. / 19.4.
jeweils am Freitag um 20 Uhr bei der Sporthalle Bustelbach, Indoor/Outdoor wird jeweils vorgängig via Chat bekannt gegeben

Leitung: Joel Franceschi

Kick-Off Event

Teilnehmende: ALLE Turnfestteilnehmende Aktive & Frauen-Männer

Fr, 26. April ab 19 Uhr (späteres dazu stossen möglich)

➡ *Disziplinen-Training und Wettkämpfe siehe Rückseite*

Disziplinen Training

Teilnehmende: ALLE Turnfestteilnehmende Aktive

Alle Trainings finden in und ums Stadion Bustelbach statt.

Trainingstag	Zeit	Disziplin	Leitung
Dienstag 30.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6.	19.00 – 20.30 Uhr	Fachtest Volleyball	Debby Leimgruber
Dienstag 30.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6.	20.00 – 21.30 Uhr	Leichtathletik (Speer, Steinstossen, Weitsprung) + Zusatz-Trainings für alle weiteren Disziplinen	Joel Franceschi
Freitag 3.5. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6.	19.00 – 20.30 Uhr	Fachtest Allround	Nadine Kalt
Freitag 3.5. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6.	20.00 – 21.30 Uhr	Leichtathletik (Wurf, Schleuderball, Pendelstafette) + Zusatz-Trainings für alle weiteren LA-Disziplinen	Joel Franceschi

Abschlusstraining (alle Disziplinen): Donnerstag, 20.6.24 um 19 Uhr

Wettkämpfe

Datum	Wettkampf	Teilnehmende
4. Mai 2024, Zeit noch unklar	SchnäSchnä Cup	TF Teilnehmende FTA
11. Mai 2024, Vormittag	Freaktaler Wurf trophy	TF-Teilnehmende Wurf & Schleuderball
19. Mai 2024, ganzer Tag	Fricktaler Einkampfmeisterschaften	TF-Teilnehmende alle LA- Disziplinen
14. Juni 2024, Abend	Vereinsmeisterschaft Aktive & Infoanlass TF	Alle TF-Teilnehmende + weitere Interessierte

Trainingsplan Turnfestvorbereitung

FRAUEN MÄNNER

Grundlagentraining Fit & Fun

>> im Rahmen der regulären Senioren und «35+» Trainings im März/April

Disziplinen Training

Teilnehmende: ALLE Turnfestteilnehmende Frauen Männer

Starttraining ALLE: Fr, 3. Mai 2024 / 20.00 – 21.30 Uhr

Ab Kalenderwoche 19 finden die Trainings wie folgt statt:

Trainingstag	Zeit	Disziplin	Leitung
Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Fit & Fun*	Maggie Leimgruber & Daniel Saridis
Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	Leichtathletik	Joel Franceschi
Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	Fit & Fun*	Maggie Leimgruber & Daniel Saridis

*Fit & Fun: nach Möglichkeit entweder am Mittwoch und/oder Freitag ins Training kommen, Gruppeneinteilung für einzelne Spiele wird fortlaufend angepasst und kommuniziert

Alle Trainings finden in und ums Stadion Bustelbach statt.

Weitere Daten zum Vormerken und reservieren:

Trainingsabend/Probe-Wettkampf Fit & Fun: Mittwoch, 29. Mai in Wölflinswil

Vereinsmeisterschaft: Freitag, 14. Juni

Abschlusstraining: Donnerstag, 20.6.24 um 19 Uhr