

Trainingsplan 2011

Trainingsplan	Oktober	Tag	Datum	Hauptthema	Einturnen	Leiter
		Mittwoch	12. Oktober	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	14. Oktober	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	19. Oktober	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	21. Oktober	Volley Freundschaftsspiel	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	26. Oktober	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	28. Oktober	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
	November	Dienstag	01. November	Volleyball Match	Siselen 20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	02. November	Volleyball Match	Vinelz 20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	04. November	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Tina
		Mittwoch	09. November	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	11. November	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	16. November	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	18. November	Racletteabend Schützen	kein	Turnen
		Mittwoch	23. November	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	25. November	Kraft / Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	30. November	Volleyball evtl. Match	20.00 Uhr	Jérôme
		Dezember	Freitag	02. Dezember	Volleyball evtl. Match	20.00 Uhr
	Mittwoch		07. Dezember	Volleyball Match	Meinisberg 19.00 Uhr	Réne
	Freitag		09. Dezember	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
	Mittwoch		14. Dezember	Volleyball	20.00 Uhr	Réne
	Freitag		16. Dezember	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Tina
	Mittwoch		21. Dezember	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
	Freitag		23. Dezember	noch offen		
	Freitag		30. Dezember	Altjahrshöck		Adrian

Trainingsplan 2012

Trainingsplan	Januar	Mittwoch	11. Januar	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	13. Januar	Skiweekend Bürchen	kein	Turnen
		Mittwoch	18. Januar	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	20. Januar	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	25. Januar	Volleyball evtl. Match	Vinelz 20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	27. Januar	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
	Februar	Mittwoch	01. Februar	Volleyball evtl. Match	Vinelz 20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	03. Februar	Hauptversammlung	kein	Turnen
		Dienstag	07. Februar	Volleyball Match	Baggwil 20.10 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	08. Februar	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	10. Februar	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	15. Februar	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Donnerstag	16. Februar	Volleyball Match	Orpund 2 20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	17. Februar	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	22. Februar	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	24. Februar	Volleyball Match	Kallnach 20.15 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	29. Februar	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
	März	Freitag	02. März	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	07. März	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	09. März	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	14. März	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	16. März	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	21. März	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Freitag	23. März	Kraft / Ausdauer	20.00 Uhr	Jérôme
		Mittwoch	28. März	Volleyball	20.00 Uhr	Jérôme
		Donnerstag	29. März	Volleyball Schlussrunde	Kerzers 19.00 Uhr	Jérôme