

Trainingsplan Gruppe A1-A4

2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Besuchstag
06.45 Besammlung			06.45-07.00 Aufw. A1 + A2	
7.15 - 8.15 Eis A1+A2	7.45-08.00 Aufw. A1+A2		07.15-08.15 Eis A1+A2	7.45 -08.00 Aufw. A1+A2
09.15-10.15 Workout A1+A2	08.15-9.15 Eis A1+A2	8.00 - 9.00 Workout A1-4	09.15-10.15 Workout A1+A2	08.15-09.15 Eis A1+A2
11.00-11.30 Koordination A1/2	10.30-11.30 Workout A1+A2	9.30-10.45 Eis A1-4	11.00-11.30 Koord. A1 + A2	10.30-11.30 Workout A1+A2
		11.00-11.30 Koordinat. A1-4		
11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen
13.15-13.30 Aufwärmen A1-4			13.15-13.30 Aufwärmen A1-4	
14.00-15.00 Eis A1-4	13.15-14.15 Intercross A1-4		14.00-15.00 Eis A1-4	13.15-14.15 Intercross A1-4
15.15-16.15 Intercross A1-4	15.00-16.00 Eis A1-4	13.30-18.00 Lass dich überraschen!	15.15-16.15 Line dance A1-4	15.00-16.00 Eis A1-4
16.30-17.30 Line Dance A1-4	16.30-17.30 Line dance A1-4			16.30-17.30 Line dance A1-4
17.45-18.00 Dehnen A1-4	17.45-18.00 Dehnen A1-4		17.45-18.00 Dehnen A1-4	17.45-18.00 Dehnen A1-4
18.00 Entlassung Lagerteilnehmer				18.15 Lagerschluss

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !!!

Nachmittag Besammlung: 12:50 vor dem Haupteingang

Gruppe A1 - 0*

Aurelia Deplazes

Gruppe A2 - 1*

Alissa Dobrochtow

Lia Eggart

Eva Caminades

Sara Caminades

Lilly-Marie Kortus

Noemi Keller

Gruppe A3 - 0* Nachmittag

Chiara Biblekaj

Yasmin Widmer

Thalia Murer

Isabella Krohmer

Nicole Meier

Gruppe A4 - 1* Nachmittag

Giuliana Frieden

Barbara Huber

Trainingsplan Gruppe B

2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Besuchstag
06.45 Besammlung			6.45-7.00 Aufwärmen	
7.15-8.15 Eis	7.45-8.00 Aufwärmen	8.00-9.00 Workouts	7.15-8.15 Eis	7.45-8.00 Aufwärmen
9.15-10.15 Workouts	8.15-9.15 Eis	9.30-10.45 Eis	9.15-10.15 Workouts	8.15-9.15 Eis
11.00-11.30 Koordination	10.30-11.30 Workouts	11.00-11.30 Koordination	11.00-11.30 Koordination	10.30-11.30 Workouts
11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen
13.15-14.15 Line dance	13.15-14.15 Line dance	13.30-18.00 Lass dich überraschen!	13.15-14.15 Intercross	13.15-14.15 Line dance
15.00-16.00 Eis	14.30-15.30 Intercross		15.00-16.00 Eis	14.30-15.30 Intercross
16.30-17.30 Intercross	16.15-17.30 Eis		16.30-17.30 Line dance	
				16.15-17.30 Eis
17.45-18.00 Dehnen	17.45-18.00 Dehnen			17.45-18.00 Dehnen
18.00 Entlassung Lagerteilnehmer				18.15 Lagerschluss

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !!!

Gruppe B - 2*

Kaleria Riemer

Bruna Cesarino Ferrari

Sophia Murer

Keanu Eggart

Trainingsplan Gruppe C

2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Besuchstag
07.15 Besammlung		06.45-07.00 Aufwärmen		
7.45-08.00 Aufwärmen	08.00-9.00 Workouts	07.15-08.15 Eis	07.45 - 08.00 Aufwärmen	08.00-9.00 Workouts
08.15-09.15 Eis	09.30-10.45 Eis	09.15-10.15 Workouts	08.15-09.15 Eis	09.30 - 10.45 Eis
10.30-11.30 Workouts	11.00-11.30 Koordination	11.00-11.30 Koordination	10.30-11.30 Workouts	11.00-11.30 Koordination
11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen
13.15-14.15 Line dance	13.15-14.15 Line dance	13.30-18.00 Lass dich überraschen!	13.15-14.15 Intercross	13.15-14.15 Line dance
15.00-16.00 Eis	14.30-15.30 Intercross		15.00-16.00 Eis	14.30-15.30 Intercross
16.30-17.30 Intercross	16.15-17.30 Eis		16.30-17.30 Line dance	16.15-17.30 Eis
17.45-18.00 Dehnen	17.45-18.00 Dehnen		17.45-18.00 Dehnen	17.45-18.00 Dehnen
18.00 Entlassung Lagerteilnehmer				18.15 Lagerschluss

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !!!

Gruppe C - 3*

Alissa Bühlow
 Zoé Greuter
 Mirja Deplazes

Trainingsplan Gruppe D

2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Besuchstag
07.15 Besammlung		06.45-07.00 Aufwärmen		
07.45-08.00 Aufwärmen	8.00-9.00 Workouts	07.15-08.15 Eis	7.45-8.00 Aufwärmen	8.00-9.00 Workouts
08.15-9.15 Eis	9:30 -10:45 Eis	9.15-10.15 Workouts	8.15-9.15 Eis	9.30 - 10.45 Eis
10.30-11.30 Workouts	11.00-11.30 Koordination	11.00-11.30 Koordination	10.30-11.30 Workouts	11.00-11.30 Koordination
11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen
	13.15-13.30 Aufwärmen			13.15-13.30 Aufwärmen
13.15-14.15 Intercross	14.00-15.00 Eis		13.15-14.15 Line Dance	14.00-15.00 Eis
14.30-15.30 Line dance	15.15-16.15 Line dance	13.30-18.00 Lass dich überraschen!	14.30-15.30 Intercross	15.15-16.15 Line dance
16.15-17.30 Eis	16.30-17.30 Intercross		16.15-17.30 Eis	16.30-17.30 Intercross
17.45-18.00 Dehnen	17.45-18.00 Dehnen		17.45-18.00 Dehnen	17.45-18.00 Dehnen
18.00 Entlassung Lagerteilnehmer				18.15 Lagerschluss

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !!!

Gruppe D - 4* & 4* Laufstil

- Delia Arbenz
- Larissa Hörnlimann
- Sidney Lupoli
- Leonie Minder

Trainingsplan Gruppe E

2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Besuchstag
07.30 Besammlung	06.45-07.00 Aufwärmen			06.45-07.00 Aufwärmen
08.00-09.00 Workouts	07.15-08.15 Eis	07.45-08.00 Aufwärmen	08.00 - 09.00 Workouts	07.15-08.15 Eis
09.30-10.45 Eis	09.15-10.15 Workouts	08.15-09.15 Eis	09.30-10.45 Eis	09.15-10.15 Workouts
11:00- 11:30 Koordination	11.00-11.30 Koordination	10.30-11.30 Workouts	11:00- 11:30 Koordination	11.00-11.30 Koordination
11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen	11.45 Mittagessen
	13.15-13.30 Aufwärmen			13.15-13.30 Aufwärmen
13.15-14.15 Intercross	14.00-15.00 Eis		13.15-14.15 Line Dance	14.00-15.00 Eis
14.30-15.30 Line dance	15.15-16.15 Line dance	13.30-18.00 Lass dich überraschen!	14.30-15.30 Intercross	15.15-16.15 Line dance
16.15-17.30 Eis			16.15-17.30 Eis	16.30-17.30 Intercross
17.45-18.00 Dehnen	17.45-18.00 Dehnen		17.45-18.00 Dehnen	17.45-18.00 Dehnen
18.00 Entlassung Lagerteilnehmer				18.15 Lagerschluss

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !!!

Gruppe E - Interbronze

Manisha Baier

Tenaya Payer

Jael Scherrer

Janina Müller