

# Trainingsplan Herren Oktober 2017- April 2017

Datum:	Was?	Wer?
Donnerstag	07.12.2017 Regelkunde (Küse) , Spiel	Küse/Fabian
Samstag	09.12.2017 Klausturnier (Arbon)	
Sonntag	10.12.2017 Klausturnier (Arbon)	
Dienstag	12.12.2017 TGM 4. Runde (Zihlschlacht)	
Donnerstag	14.12.2017 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Fabian
Samstag	16.12.2017 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Fabian
Donnerstag	21.12.2017 Spiel	Fabian
Samstag	23.12.2017 Kein Training! (Weihnachten)	
Donnerstag	28.12.2017 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Fabian
Samstag	30.12.2017 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Fabian
Donnerstag	04.01.2018 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Dominik
Samstag	06.01.2018 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Dominik
Donnerstag	11.01.2018 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Dominik
Samstag	13.01.2018 Abwehr/Angriff, Spiel	Dominik
Dienstag	16.01.2018 Kreismeisterschaft	
Donnerstag	18.01.2018 Wurfübungen, Spiel	Fabian
Samstag	20.01.2018 Wurfübungen, Mann/Raumdeckung	Fabian
Dienstag	23.01.2018 TGM 5. Runde (Dussnang)	
Donnerstag	25.01.2018 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Fabian
Freitag	26.01.2018 Schlussrunde Kreismeisterschaft	
Samstag	27.01.2018 Wurfübungen, Spielsituationen	Fabian
Donnerstag	01.02.2018 Wurf/Kraft/Kondi, Spiel	Fabian
Samstag	03.02.2018 Wurfübungen, Spielpositionen, Spiel	Fabian
Sonntag	04.02.2018 TGM Schlussrunde/ Aufstiegsrunde Kreis (Altnau)	
Donnerstag	08.02.2018 Kraft/Kondi Parcours, Spiel	Fabian
Samstag	10.02.2018 Kraft/Kondi Parcours, Spiel	Dominik
Donnerstag	15.02.2018 Kein Training! (Einrichten Maskenball)	
Samstag	17.02.2018 Kein Training! (Maskenball)	
Donnerstag	22.02.2018 Kraft/Kondi Parcours, Spiel	Dominik
Samstag	24.02.2018 Kraft/Kondi Parcours, Spiel	Küse/Fabian
Samstag	24.02.2018 Korbballsitzung nach dem Training!	
Donnerstag	01.03.2018 Start Aussentraining, Wurfparcours, Spiel	Fabian
Samstag	03.03.2018 Lauf auf Rasen, Wurf, Spiel	Fabian
Donnerstag	08.03.2018 Kraft/Kondi/Wurf, Spiel	Dominik
Samstag	10.03.2018 Wurfübungen, Spiel	Fabian
Sonntag	11.03.2018 Aufstiegsspiele U20 (Utzensdorf)	
Donnerstag	15.03.2018 Kraft/Kondi/Wurf, Spiel	Fabian
Samstag	17.03.2018 Wurf-Parcours, Wurfquote, Spiel	Fabian
Donnerstag	22.03.2018 Kraft/Kondi/Wurf, Spiel	Fabian
Samstag	24.03.2018 Wurfübungen, Spiel	Fabian
Donnerstag	29.03.2018 Wurfübungen, Spiel	Fabian
Samstag	31.03.2018 Kondi/Kraft/Wurfübungen, Spiel	Fabian
Montag	02.04.2018 Ostermontagstraining (10:00 - 12:00 Uhr)	Fabian
Donnerstag	05.04.2018 Wurfübungen, Spielsituationen, Spiel	Fabian

Samstag	07.04.2018 Trainingswochenende	Fabian
Sonntag	08.04.2018 Trainingswochenende	Fabian
Donnerstag	12.04.2018 Kondi/Kraft/Wurfübungen, Spiel	Fabian
Samstag	14.04.2018 Wurftraining, Korbballturnier Oberaach	Fabian
Sonntag	15.04.2018 Korbballturnier Oberaach	
Donnerstag	19.04.2018 Wurfübung, Mann/Raumdeckung, Spiel	Fabian

Wintertraining Donnerstag 20:15 - 21:45 Uhr. (Turnhalle Freiestrasse)

Sommertraining Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr.

Training Samstag: U20: 13:00 - 13:30 Uhr, ALLE: 13:30- 15:00 Uhr.

Die Trainingszeiten findet ihr auch auf der Homepage des Turnvereins Oberaach unter [www.stv-oberaach.ch](http://www.stv-oberaach.ch)

Für Fragen:

Egli Fabian 079 840 09 16