



Trainingsplan Frühling 2024

01.2024 - 08.2024

Datum	Programm 1	Programm 2	Programm 3	Páde	Philipp	Walo	Oli	Reto	Roman	Marco	Linus	Pascal	Nati	Info			
Di. 09. Jan	GK	Kraft Aufbau			2						1						
Fr. 12. Jan	Spez. Training (Halle besetzt)						1					1					
Di. 16. Jan	GK	Kraft Aufbau		2							1						
Fr. 19. Jan	GYK	Wurf Aufbau	Sprung Aufbau			2						3	1				
Di. 23. Jan	GYK Männer	Kraft Aufbau					2						1				
Fr. 26. Jan	Generalversammlung																
Di. 30. Jan	GYK Frauen	Dreihupf	Kugelstossen			3				2			1				
Fr. 02. Feb	Kraft mit Oli	Skiweekend					1							GETU			
Di. 06. Feb	GK	Hallenwettkampf Effretikon	Hallenwettkampf Effretikon					2			1	3					
Fr. 09. Feb	GYK	Hochsprung	Sprint				2	3					1				
Di. 13. Feb	Sportferien																
Fr. 16. Feb																	
Di. 20. Feb																	
Fr. 23. Feb																	
Di. 27. Feb	GK	Hallenwettkampf Effretikon	Hallenwettkampf Effretikon	2							1	3					
Fr. 01. Mär	GYK	Hallenwettkampf Effretikon	Hallenwettkampf Effretikon		2			3					1				
Di. 05. Mär	GK	Hallenwettkampf Effretikon						2			1						
Fr. 08. Mär	Hallenwettkampf Effretikon							1						GETU			
Sa. 09. Mär	Hallenwettkampf Effretikon																
Di. 12. Mär	GK	Spiel	Kugelstossen Technik	2		3					1						
Fr. 15. Mär	GYK	Kraft Aufbau		2									1	GETU			
So. 17. Mär	Trainingstag GK																
Di. 19. Mär	Hochsprung	Kugelstossen / Steinstossen					1	2									
Fr. 22. Mär	GYK 19.45 - 21.00	GK	Kraft Ausdauer								2	3	1				
Sa. 23. Mär	Vorturnen Gymnastik FK Andelfingen (GYK)																
Di. 26. Mär	Hochsprung	Kugelstossen / Steinstossen					1	2									
Fr. 29. Mär	Karfreitag																
Di. 02. Apr	GK	Kraft Aufbau									1	2					
Fr. 05. Apr	Sprint / Weitsprung	Kugelstossen / Steinstossen				2			1					GETU			
Di. 09. Apr	Sprint / Weitsprung	Kugelstossen / Steinstossen			2					1							
Fr. 12. Apr	GK	Hochsprung	Aufbau Speer	2				3			1						
So. 14. Apr	Trainingstag GYK																
Di. 16. Apr	Speer	Weitsprung								2	1						
Fr. 19. Apr	GYK	Sprint	Speer / Kugelstossen	3					2				1	GETU			
Di. 23. Apr	Frühlingsferien																
Fr. 26. Apr																	
Di. 30. Apr																	
Fr. 03. Mai																	
Di. 07. Mai	GYK	Speer	Weitsprung			2						3	1				
Fr. 10. Mai	Kugelstossen	Sprint	Auffahrt						1	2				GETU			
Di. 14. Mai	GK	Steinstossen / Kugelstossen	Hochsprung		3	2					1						
Fr. 17. Mai	GYK 19.45 - 21.00	GK											1	GETU			
Sa. 18. Mai	Chlääggicup Wilchingen (GYK+GK)																
Di. 21. Mai	GK	RMS Training		2							1						
Fr. 24. Mai	GYK	RMS Training							2				1	GETU			
Di. 28. Mai	RMS Training							1									
Mi. 29. Mai	GYK												1				
Fr. 31. Mai	Trainingsabend RMS							1						GETU			
Sa. 01. Jun	RMS Turbenthal																
So. 02. Jun																	
Di. 04. Jun	Sprint / Weitsprung	Steinstossen / Kugelstossen				2						1					
Fr. 07. Jun	GK	TKT Sektion		2							1			GETU			
Di. 11. Jun	TKT Sektion	TKT Einzel						1			2						
Fr. 14. Jun	GYK	TKT Sektion	TKT Einzel				2						1	GETU			
Di. 18. Jun	GK	TKT Sektion	TKT Einzel	2	3						1						
Fr. 21. Jun	TKT Sektion	TKT Einzel		1							2			GETU			
Sa. 22. Jun	TKT Arbon Einzel																
So. 23. Jun																	
Di. 25. Jun	GYK 19.45 - 21.00	TKT Sektion	TKT Sektion	2									1				
Fr. 28. Jun	TKT Sektion	ev. TKT Arbon							1					GETU			
Sa. 29. Jun	TKT Arbon Sektion																
So. 30. Jun																	
Di. 02. Jul	Spiel und Spass					1											
Fr. 05. Jul	TSST	Weinländer									2	1		GETU			
Di. 09. Jul	TSST	Weinländer									1	2					
Fr. 12. Jul	Spez. Training										1			GETU			

Das Training beginnt pünktlich um 20.00 Uhr! Es sind immer Aussen- und Innenkleider in der Turntasche.