



Trainingsplan Trainingsweekend 2006

Samstag 18.03.06

	10.00 Uhr	10.15 Uhr	10.30 Uhr	10.45 Uhr	11.00 Uhr	11.15 Uhr	11.30 Uhr	11.45 Uhr	12.00 Uhr	12.15 Uhr	12.30 Uhr	12.45 Uhr	13.00 Uhr	13.15 Uhr	13.30 Uhr	13.45 Uhr	14.00 Uhr	14.15 Uhr	14.30 Uhr	14.45 Uhr	15.00 Uhr	15.15 Uhr	15.30 Uhr	15.45 Uhr	16.00 Uhr	16.15 Uhr	16.30 Uhr	16.45 Uhr	17.00 Uhr	17.15 Uhr
Turnhalle Ettiswil	Weitsprung 10.00-11.30 Variante 1						Pause 11.30-12.00	Barren 12.00-13.30						Pause 13.30-14.00	Reck 14.00-15.30						Pause 15.30-16.00	Boden 16.00-17.30								
MZH Ettiswil	Besetzt							Besetzt							Besetzt							Besetzt								
Bühne	Besetzt							Besetzt							Besetzt							Besetzt								
Aussenanlagen Ettiswil	Besetzt							Platz frei Verfügbar							Pendelstafette 14.00-15.30							Weitsprung 16.00-17.30 Variante 2								
Turnhalle Kottwil	Besetzt							Platz frei Verfügbar							Gymnastik 14.00-15.30							Team Aerobic 16.00-17.30								

Sonntag 19.03.06

	8.00 Uhr	8.15 Uhr	8.30 Uhr	8.45 Uhr	9.00 Uhr	9.15 Uhr	9.30 Uhr	9.45 Uhr	10.00 Uhr	10.15 Uhr	10.30 Uhr	10.45 Uhr	11.00 Uhr	11.15 Uhr	11.30 Uhr	11.45 Uhr	12.00 Uhr	12.15 Uhr	12.30 Uhr	12.45 Uhr	13.00 Uhr	13.15 Uhr	13.30 Uhr	13.45 Uhr	14.00 Uhr	14.15 Uhr	14.30 Uhr	14.45 Uhr	15.00 Uhr	15.15 Uhr
Turnhalle Ettiswil	Barren 08.00-09.30						Pause 09.30-10.00	Reck 10.00-11.30						Pause 11.30-12.00	Weitsprung 12.00-13.30						Weekend!!									
MZH Ettiswil	Team Aerobic 08.00-09.30							Gymnastik 10.00-11.30							Boden 12.00-13.30															
Bühne	Platz frei Verfügbar							Platz frei Verfügbar							Platz frei Verfügbar															
Aussenanlagen Ettiswil	Platz frei Verfügbar							Pendelstafette 10.00-11.30							Platz frei Verfügbar															
Turnhalle Kottwil	Besetzt							Besetzt							Besetzt															

**Für das Einlaufen ist jeder selber Verantwortlich, kann aber auch mit der Disziplinenleitung in der Gruppe organisiert werden.
Es wird allerdings erwartet, das man sich im Minimum 15 - 30 min aufwärmt!!**

Für eine Zwischenverpflegung ist am Samstag (Ettiswil und Kottwil) und am Sonntag gesorgt.

Die Partner des STV Ettiswil

Architekturbüro Beat Hodel Ettiswil Elektrogeschäft Hans Getzmann Ettiswil Getränkehandel Familie Ziswiler Ettiswil
Hügi und Gisiger Bauunternehmung Ettiswil Raiffeisenbank Ettiswil-Alberswil-Kottwil Ettiswil Schreinerei Walter Korner Ettiswil