

Trainingsplan 2020 - Aerobic und Ziischtigs-Fraue

Jacqueline / Moni / Sonja / Andrea

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mi Neujahr	1 Sa	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo Pfingstmontag
2 Do	2 So	2 Mo Rückenturnen	2 Do	2 Sa	2 Di *
3 Fr	3 Mo Ferien	3 Di Rückenturnen	3 Fr	3 So Kant. Schwingfest	3 Mi
4 Sa	4 Di Ferien	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do
5 So	5 Mi	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr
6 Mo Aerobic + Kraft	6 Do	6 Fr Ev. Schneeschuhlaufen	6 Mo Ferien	6 Mi	6 Sa
7 Di Gymnastik + Kraft	7 Fr	7 Sa	7 Di Ferien	7 Do	7 So
8 Mi	8 Sa	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo *
9 Do	9 So	9 Mo Aerobic + Kraft	9 Do	9 Sa Jubiläumsanlass	9 Di *
10 Fr	10 Mo Aerobic + Kraft	10 Di Gymnastik + Kraft	10 Fr	10 So	10 Mi
11 Sa	11 Di Gymnastik + Kraft	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do Fronleichnam
12 So	12 Mi	12 Do	12 So Ostern	12 Di	12 Fr
13 Mo Aerobic + Kraft	13 Do	13 Fr	13 Mo Ferien	13 Mi	13 Sa
14 Di T-Bow + Kraft	14 Fr Schneeschuhlaufen	14 Sa	14 Di Ferien	14 Do	14 So
15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo *
16 Do	16 So	16 Mo Aerobic + Kraft	16 Do	16 Sa	16 Di *
17 Fr	17 Mo T-Bow + Kraft	17 Di Rückenturnen	17 Fr	17 So	17 Mi
18 Sa	18 Di Rückenturnen	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do
19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr
20 Mo T-Bow + Kraft	20 Do Schmudo	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa
21 Di Rückenturnen	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do Auffahrt	21 So
22 Mi	22 Sa	22 So	22 Mi	22 Fr Freiamtercup	22 Mo *
23 Do	23 So	23 Mo Aerobic + Kraft	23 Do	23 Sa Musiktag Oberrüti	23 Di *
24 Fr	24 Mo Fasnacht (nach Ansage)	24 Di Ballspiele (Isa & Barbara)	24 Fr	24 So Musiktag Oberrüti	24 Mi
25 Sa	25 Di Fasnachtsprogramm	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do
26 So	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr
27 Mo Ferien	27 Do	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa
28 Di Ferien	28 Fr	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So
29 Mi	29 Sa	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo *
30 Do		30 Mo Aerobic + Kraft	30 Do	30 Sa	30 Di *
31 Fr		31 Di Gymnastik + Kraft		31 So Pfingsten	

* bei schönem Wetter Aussenstraining