

Programmablauf

Datum	Zeit	Was	Ort
Freitag 19.04.2024	1930 - 2000	Begrüssung / Einlaufen	KZU Bülach
	2000 - 2145	Training	KZU Bülach
Samstag 20.04.2024	0845	Besammlung - Pünktlich!	Kantonsschule Bülach
	0900 - 1145	Training	Hallen B, D und Aussenanlage
	1200	Mittagessen	Vorraum Turnhallen
	1330 - 1700	Training	Hallen B, D und Aussenanlage
	1700 - 1730	"Mini" - Disziplinenhöck für Disziplinenverantw.	Vorraum Turnhallen
	1930	für Interessierte: Abendessen	Restaurant Breakpoint

Trainingsplan

Datum	Zeit	Thema/Lektion	Leiter	Wer	
Freitag 19.04.2024	1930-2000	Begrüssung / Einlaufen	OT/VOT	Alle	
	2000-2045	Gerätekombination	S. Bosshard/S. Schori	GK	
		Sprinttraining	T. Fitzli	Rest	
		Fachtest Allround	S. Stutz / D. Binderheim	FTA/Rest	
	2045-2130	Barren	S. Marty / Steven Müller	BA	
		Speer	Beni Kern	LA	
		Weitsprung	Ch. Roost	LA/Rest	
2130-2145	Auslaufen/Stretching	S. Bosshard	Alle		
Samstag 20.04.2024	0900-0920	Einlaufen	S. Schori	Alle	
	0920-1000	Schaukelringe	VOT/A.Binderheim	SR	
		Sprinttraining	R. Wülser	LA	
		Badminton	nach Ansage	Rest	
	1010-1050	Barren	S. Marty / Steven Müller	BA	
		Weitsprung (Gruppe 1)	Ch. Roost	LA	
		Kugelstossen (Gruppe 2)	OT	LA/Rest	
		Fitnessparcour	I. Zollinger	Rest	
	1100-1145	Gerätekombination	S. Bosshard/S. Schori	GK	
		Lauf im Freien	R. Wülser	LA	
		Fachtest Allround	S. Stutz / D. Binderheim	FTA/Rest	
	MITTAGESSEN				
	1330-1400	Einlaufen	A. Binderheim	Alle	
	1400-1440	Gerätekombination	S. Bosshard/S. Schori	GK	
		Hürden	OT	LA	
		Fachtest Allround	S. Stutz / D. Binderheim	FTA	
	1450-1530	Barren	S. Marty / Steven Müller	BA	
Weitsprung (Gruppe 2)		Ch. Roost	LA		
Kugelstossen (Gruppe 1)		OT	LA		
Gymnastik		B. Fischer-Meister	TP		
Spielturnier		S. Weidmann	Rest		
1540-1620	Schaukelringe	VOT/A.Binderheim	SR		
	Diskus	B. Kern	LA		
	Gymnastik	B. Fischer-Meister	TP		
	800er	R. Wülser	LA/Rest		
1630-1700	gemeinsames Auslaufen/Stretching	S. Bosshard	Alle		