



## Wintertraining Januar - März 2012 Trainingsdaten MTB Racing Team

Datum		Was	Thema	Verantwortlich	Trainings-Start	Trainings-Ende	
Di	10.01.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <a href="#">Circuit Posten Ausdauer</a>	Gruppe 1: Rolf, Claudia Gruppe 2: Michi, Heinz	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2	
Fr	13.01.2012	Kickboxen fällt aus; Gymnastikraum besetzt infolge Turnershow					
Sa	14.01.2012	Training fällt aus; Halle besetzt infolge Turnershow					
So	15.01.2012	prov. Indoor Cycling #1 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Moni</b>	Start 12.00	Ende 13.30	
Di	17.01.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <a href="#">Seilspringen</a>	Gruppe 1: Trix, Moni Gruppe 2: Trix, Sarah	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2	
Fr	20.01.2012	Kickboxen #5; Gymnastikraum Hägglingen (wer angemeldet ist)	Koordination von Füßen und Händen	Gruppe 1: Trix Gruppe 2: Matthias	18.00 Gr. 1 19.30 Gr. 2	19.30 Gr. 1 21.00 Gr. 2	
Fr	20.01.2012	Danke-Schön Essen für LeiterInnen		Alle LeiterInnen und Hilfsleiter	19.30		
Sa	21.01.2012	Hallentraining Hägglingen	Motorische Grundbedürfnisse	<b>Moni, Heinz</b>	13.30	15.30	
So	22.01.2012	prov. Indoor Cycling #2 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Moni</b>	Start 12.00	Ende 13.30	
Di	24.01.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <a href="#">Circuit Posten Ausdauer</a>	Gruppe 1: Claudia, Rolf Gruppe 2: Heinz, Michi	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2	
Do	26.01.2012	Sponsorenabend	Kontakte pflegen, Informieren, Film	<b>Oli, Manu, Moni, Heinz, Andy, Trix</b>	19.00		
<b>Sportferien 27.01. - 13.2.2012</b>							
So	12.02.2012	prov. Indoor Cycling #3 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Heinz</b>	Start 12.00	Ende 13.30	
Di	14.02.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <a href="#">Steppen</a>	Gruppe 1: Moni, Trix Gruppe 2: Andy, Trix	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2	
Fr	17.02.2012	Schwimmen #1, Mellingen (wer angemeldet ist)	Grundlagen erarbeiten im Wasser	Gruppe 1: Moni Gruppe 2: Heinz	18.30 Gr. 1 19.30 Gr. 2	19.30 Gr. 1 20.30 Gr. 2	



## Wintertraining Januar - März 2012 Trainingsdaten MTB Racing Team

Datum		Was	Thema	Verantwortlich	Trainings-Start	Trainings-Ende
Sa	18.02.2012	Training fällt aus; Halle besetzt infolge Radlerball				
So	19.02.2012	prov. Indoor Cycling #4 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Moni</b>	Start 12.00	Ende 13.30
Di	21.02.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <a href="#">Circuit Posten Ausdauer</a>	Gruppe 1: Trix, Moni Gruppe 2: Trix, Andy	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2
Fr	24.02.2012	Schwimmen #2, Mellingen (wer angemeldet ist)	Grundlagen erarbeiten im Wasser	Gruppe 1: Michi Gruppe 2: Heinz	18.30 Gr. 1 19.30 Gr. 2	19.30 Gr. 1 20.30 Gr. 2
Sa	25.02.2012	MTB Ski- und Snowboardtag Hoch-Ybrig	Sun, Fun and ??	<b>Heinz, Rolf, Claudia, Michi, Oli, Sarah, Moni, Andy</b>	Infos folgen	Infos folgen
So	26.02.2012	prov. Indoor Cycling #5 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Moni</b>	Start 12.00	Ende 13.30
Di	28.02.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <a href="#">Ballspiele</a>	Gruppe 1: Rolf, Claudia Gruppe 2: Andy, Michi	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2
Fr	02.03.2012	Schwimmen #3, Mellingen (wer angemeldet ist)	Grundlagen erarbeiten im Wasser	Gruppe 1: Moni Gruppe 2: Trix	18.30 Gr. 1 19.30 Gr. 2	19.30 Gr. 1 20.30 Gr. 2
Sa	03.03.2012	Hallentraining Häggingen	Motorische Grundbedürfnisse	<b>Heinz, Michi</b>	13.30	15.30
So	04.03.2012	prov. Indoor Cycling #6 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Heinz</b>	Start 12.00	Ende 13.30
Di	06.03.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <a href="#">Circuit Posten Ausdauer</a>	Gruppe 1: Trix, Rolf Gruppe 2: Trix, Heinz	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2
Fr	09.03.2012	Schwimmen #4, Mellingen (wer angemeldet ist)	Grundlagen erarbeiten im Wasser	Gruppe 1: Trix Gruppe 2: Heinz	18.30 Gr. 1 19.30 Gr. 2	19.30 Gr. 1 20.30 Gr. 2
Sa	10.03.2012	Hallentraining Häggingen	Motorische Grundbedürfnisse	<b>Moni, Michi</b>	13.30	15.30
So	11.03.2012	prov. Indoor Cycling #7 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Heinz</b>	Start 12.00	Ende 13.30



## Wintertraining Januar - März 2012 Trainingsdaten MTB Racing Team

Datum		Was	Thema	Verantwortlich	Trainings-Start	Trainings-Ende
Di	13.03.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <b>Ballspiele</b>	Gruppe 1: Moni, Claudia Gruppe 2: Michi, Heinz	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2
Di	13.03.2012	MTB-Sitzung		Alle LeiterInnen ohne Hilfsleiter	20.30	
Fr	16.03.2012	Schwimmen #5, Mellingen (wer angemeldet ist)	Grundlagen erarbeiten im Wasser	Gruppe 1: Michi Gruppe 2: Heinz	18.30 Gr. 1 19.30 Gr. 2	19.30 Gr. 1 20.30 Gr. 2
Sa	17.03.2012	Hallentraining Hägglingen	Motorische Grundbedürfnisse	<b>Moni, Heinz</b>	13.30	15.30
So	18.03.2012	prov. Indoor Cycling #8 (wer angemeldet ist)	Rennvorbereitung	<b>Trix, Moni</b>	Start 12.00	Ende 13.30
Di	20.03.2012	Hallentraining Ammerswil	Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer <b>Circuit Posten Ausdauer</b>	Gruppe 1: Moni, Rolf Gruppe 2: Heinz, Andy	17.30 Gr. 1 18.30 Gr. 2	19.00 Gr.1 20.15 Gr.2
Fr	23.03.2012	Schwimmen #6, Mellingen (wer angemeldet ist)	Grundlagen erarbeiten im Wasser	Gruppe 1: Moni Gruppe 2: Heinz	18.30 Gr. 1 19.30 Gr. 2	19.30 Gr. 1 20.30 Gr. 2
Sa	24.03.2012	Hallentraining Hägglingen	Motorische Grundbedürfnisse	<b>Moni, Heinz</b>	13.30	15.30
<b>Dienstag, 27.3.2012 erstes Aussentraining (Sonntag 25.3.2012 Zeitumstellung um 02.00 h +1h)</b>						

- **Fett = Trainingsleitung**, normal = Begleitperson.

- Sollte jemand verhindert sein für die Trainingsleitung oder einen Fahrdienst, ist er/sie **selber verantwortlich für Ersatz**.

- Abmeldungen bitte bis spätestens eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn beim verantwortlichen Hauptleiter.

### Trainer

Andres Claudia	079 231 87 56
Andres Moni	079 621 93 69
Dürr Trix	079 743 23 80
Grod Michael	079 664 36 92
Huber Sarah	076 574 45 70
Pederiva Rolf	079 305 67 16
Siegrist Heinz	079 482 99 67

### Gruppeneinteilung Schwimmen

#### Gruppe 1

Andres Florian  
Geissmann Svenja  
Grod Nadja  
Kees Niels  
Kleiner Carmen  
Meier Niels  
Pederiva Anne-Sophie  
Pederiva Nicolas  
Stössel Pascal  
Zagaría Valerio  
Zihlmann Luca

#### Gruppe 2

Andres Fabienne  
Andres Matthias  
Andres Michelle  
Furlan Nadja  
Gauch Cédric  
Hofer Jasmin  
Nyffenegger Nicolas  
Rey Chantal  
Schmid Sonja  
Siegrist Roger  
Siegrist Tina  
Stocker David