

Turnverein Huttwil

Kursprogramm 2026/1

Trainingsort: Sportanlage Dornacker Huttwil oben

Trainingszeit: Mittwoch 20.00-21.45

Grundsätze: Hauptziel des Trainings ist die Verbesserung der Physis (Kraft/Ausdauer/Schnelligkeit/Beweglichkeit/Koordination)

Die Trainings sind fordernd, aber nicht überfordernd (den Teilnehmern angepasst, allenfalls Varianten einbauen)

Jedes Training enthält entweder einen Teil Kräftigung/Stabilität oder Schnelligkeit (oder beides)

Die Trainings sind strukturiert (Einlaufen/Hauptteil/Ausklang+geführtes Auslaufen)

Tag	Datum	Leiter	Einlaufen	Hauptteil	Ausklang	Bemerkungen
Mittwoch	18. Feb	CV				
Mittwoch	25. Feb	CV	Laufrunde/Hügelsprints	Stationentraining Sprünge+Stabi	Spiel	
Mittwoch	04. Mrz	TB	Mobilisierungsparcours	Training mit Hanteln	Tabata Stabi	
Mittwoch	11. Mrz	DV	Stafetten	Sprungschule/Sprungkraft	Fibonacci	
Mittwoch	18. Mrz	CV	Laufrunde + Tempoläufe	Circuit Stabi	Spiel	
Mittwoch	25. Mrz	DV	Koordination mit Bällen	Medizinballtraining	HIIT	
Mittwoch	01. Apr	CV	Laufschule/Stabi	Sprints und Sprungkraft (Antritt)	"einer lebt, einer stirbt"	
Mittwoch	08. Apr	Corine	Laufleiter	Circuit Push+Pull+Legs	Spiel	
Mittwoch	15. Apr	CV	Spiel	Seilspringen + Stabi	Americaine Schulhaus	
Mittwoch	22. Apr	TB	Laufrunde/Hügelsprin	Fachtest Allround (Einführung + ausprobieren)	"Rape me"	
Mittwoch	29. Apr	CV	Würfelcircuit+Laufleiter	Sprungschule/Stationentraining Sprünge	200er Serien	
Mittwoch	06. Mai	DV	Seilspringen + Mobi	"2-2-2-3-Intervals"+"Murph" (angepasst)	Spiel	
Mittwoch	13. Mai	CV	Mobilisierungsparcou	Sprints + Plyometrics	200/400/600-Serien	
Mittwoch	20. Mai	Corine	Gobatennis	Stationentraining Ganzkörper	Tabata Stabi	
Mittwoch	27. Mai	CV	"Chaos"	Reaktion + Sprints /Sprünge Hürden+Kisten	Tempoläufe Flurweg	
Mittwoch	03. Jun	DV		FTA+FTU		
Mittwoch	10. Jun	CV	Seilspringen + Stabi	Sprint (Antritt)+ Sprungschule	200/300er-Serien	
Mittwoch	17. Jun	TB		FTA+FTU		
Mittwoch	24. Jun	TB		FTA+FTU (Abschlusstraining)		
Mittwoch	01. Jul	Corine				