

Rhönradturnen - Trainingsplan 12.9.22. - 10.9.2023




Anfänger und mäßig Fortgeschritte Mä + Bu ab 8 J - 11 J, 1 - 2 EH pro Woche

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalte	Übungsleiter	Änderungen
Montag	15:30 - 16:45	SZMH. B	Aufwärmen, Spiele, Koordination, Mini-tramp, Turngeräte, Kraft, Beweglichkeit	Malena, Birgit Selina, Emilie	ab 01/2023 15:30 - 17:00
Donnerst.	15:30 - 16:45				

Jugend und Fortgeschrittene Mä + Bu ab ca 10 J - 14 J, 2 - 3 EH Woche

Montag	16:45 - 19:00	SZMH. B	Aufwärmen, Minitramp, Sprungkraft, Turngeräte, Koordination, Geradeturnen, Sprung, Spirale, wettkampforientiert	Malena, Selina, Emilie, Birgit, Hans	ab 01/2023 ab 17:00
Donnerst.	16:45 - 18:30				
Freitag	15:30 - 18:00	SZMH. A			

Junioren Mä+Bu 14 - 18 J, Elite Da + Hr > 19 J wettkampforientiertes Rhönradtraining

Di + Fr	18:00 - 19:00	SZMH. B	Aufwärmen, Minitramp, Beweglichkeits-training, Turngerätetraining, Spiele, Koordinationsübungen, Gerade-, Spirale-, Sprungtraining mit dem Rhoenrad, Krafttraining, Stretching	Tanja, Hans	
	19:00 - 21.30	SZMH. A+B			
Donnerst.	18:30 - 19:00	SZMH. B			
	18:30 - 19:00	SZMH. A+B			
Samstag	18:30 - 20:30	ULSZ Rif			
Sonntag	17:00 - 20:00	SZMH. A+B			

Neigungsgruppe Jugend ab 15 J Mä+Bu, Erwachsene Da+Hr, B-Kader ab 15 J

Donnerst.	18:30 - 19:00	SZM Halle B	Aufwärmen	Sarah	
	19:00 - 21:30	SZM H. A + B	Training f. Gerade, Spirale, Sprung		



Internationale Rhönrad - Termine 2022/2023 :

29.10.2022	Dänisch Open , Sønderborg / DEN
26.11.2022	11.Int.Austrian Open, Sbg. SH - Alpenstrasse
27.11.2022	6.Int. Mozartcup B-Kat., SH Alpenstrasse
21.01.2023	Baselbietercup Hölstein / SUI
11.03.2023	Breitlicup Buochs / SUI
01.04.2023	Belgian Open /Eupen / BEL
2.-9.4.2023	Erasmus Camp /Eupen / BEL
15.07.2023	World Team Trophy / USA
6.-14.8.2023	Erasmuscamp/ Israel

Auftritte und Wettkampftermine : 2022/2023

10.09.2022	Tag des Sports Salzburg, Residenzplatz
17.09.2022	Langer Tag des Sports Wien, Prater
Okt./Nov22	16.Sbg.Rhönrad LM , SZM Salzburg
26.11.2022	11.ÖM Rhönrad, Sporthalle Alpenstrasse
11.12.2022	TGUS Schauturnen SH Alpenstrasse
Mai/2023	TGUS Frühlingcup 2023

