

Rhönradturnen - Trainingsplan 11.9.23. - 5.7.2024




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

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalte	Übungsleiter	Kost/Sem
Montag	15:30 - 17:00	SZMH. B	Aufwärmen, Spiele, Koordination, Mini-tramp, Turngeräte, Kraft, Beweglichkeit	Malena, Birgit Selina, Emilie	175,00 / 1EH
Donnerst.	15:30 - 17:00				200,00 / 2EH

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	240,00
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	95,00
	19:00 - 21:30	SZM H. A + B	Training f. Gerade, Spirale, Sprung		



Internationale Rhönrad - Termine 2023/2024 :

04.11.2023	Dänisch Open , Sønderborg / DEN
25.11.2023	12.Int.Austrian Open, Sbg. SH - Alpenstrasse
26.11.2023	7.Int. Mozartcup B-Kat., SH Alpenstrasse
21.01.2024	Baselbietercup Hölstein / SUI
02.03.2024	Breitlicup Buochs / SUI
23.03.2024	Belgian Open /Eupen / BEL
Ende Juli 2024	Weltmeisterschaften /NL

Auftritte und Wettkampftermine : 2023

09.09.2023	Tag des Sports Salzburg, Residenzplatz
23.09.2023	Langer Tag des Sports Wien, Prater
21.10.2023	16.Sbg.Rhönrad LM , SZM Salzburg
25.11.2023	11.ÖM Rhönrad, Sporthalle Alpenstrasse
17.12.2023	TGUS Schauturnen SH Alpenstrasse

