

# Trainingsplan 2018 - Aerobic und Frauen 1

Jacqueline / Moni / Liliane / Sonja / Andrea

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mo	1 Do	1 Do	1 So Ostern	1 Di Rückenturnen	1 Fr
2 Di	2 Fr	2 Fr	2 Mo Ostermontag	2 Mi	2 Sa
3 Mi	3 Sa	3 Sa	3 Di Ballspiele (Isa & Barbara)	3 Do	3 So
4 Do	4 So	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo Drums Alive
5 Fr	5 Mo Ferien	5 Mo Aerobic + Kraft	5 Do	5 Sa	5 Di * Drums Alive
6 Sa	6 Di Ferien	6 Di Aroha	6 Fr	6 So	6 Mi
7 So	7 Mi	7 Mi	7 Sa	7 Mo Aerobic + Kraft	7 Do
8 Mo Aerobic + Kraft	8 Do	8 Do	8 So	8 Di Kickpower	8 Fr
9 Di Winterfit	9 Fr	9 Fr	9 Mo Ferien	9 Mi	9 Sa
10 Mi	10 Sa	10 Sa	10 Di Ferien	10 Do Auffahrt	10 So
11 Do	11 So	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo * Gymnastik + Kraft
12 Fr	12 Mo Fasnacht	12 Mo Stepaerobic + Kraft	12 Do	12 Sa	12 Di * Rückenturnen
13 Sa	13 Di Fasnachtsprogramm	13 Di Aroha	13 Fr	13 So	13 Mi
14 So	14 Mi	14 Mi	14 Sa	14 Mo Aerobic + Kraft	14 Do
15 Mo Aerobic + Kraft	15 Do	15 Do	15 So	15 Di Gymnastik + Kraft	15 Fr
16 Di Rückenturnen	16 Fr Schneeschuhlaufen	16 Fr	16 Mo Ferien	16 Mi	16 Sa
17 Mi	17 Sa	17 Sa	17 Di Ferien	17 Do	17 So
18 Do	18 So	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo * Aerobic + Kraft
19 Fr	19 Mo Aerobic + Kraft	19 Mo Stepaerobic + Kraft	19 Do	19 Sa	19 Di * Kickpower
20 Sa	20 Di Gymnastik + Kraft	20 Di Rückenturnen	20 Fr	20 So Pfingsten	20 Mi
21 So	21 Mi	21 Mi	21 Sa	21 Mo Pfingstmontag	21 Do
22 Mo Aerobic + Kraft	22 Do	22 Do	22 So	22 Di Drums Alive	22 Fr
23 Di Winterfit	23 Fr (Schneeschuhlaufen)	23 Fr	23 Mo Gymnastik + Kraft	23 Mi	23 Sa
24 Mi	24 Sa	24 Sa	24 Di Aerobic + Kraft	24 Do	24 So
25 Do	25 So	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo * Aerobic + Kraft
26 Fr	26 Mo Aroha	26 Mo Rückenturnen	26 Do	26 Sa	26 Di * Gymnastik + Kraft
27 Sa	27 Di Aerobic + Kraft	27 Di Gymnastik + Kraft	27 Fr	27 So	27 Mi
28 So	28 Mi	28 Mi	28 Sa	28 Mo Drums Alive	<b>Juli</b>
29 Mo Ferien		29 Do	29 So	29 Di Rückenturnen	2 Mo * Aerobic + Kraft
30 Di Ferien		30 Fr Karfreitag	30 Mo Aerobic + Kraft	30 Mi	3 Di Sommerhock
31 Mi		31 Sa		31 Do Fronleichnam	

\* bei schönem Wetter Aussenstraining