

SM Trainingsweekend 17.10.2015 in Mels

Samstag	K5 Ti (12)	K6 TI + KD 1.M (11)	K7 TI + KD 2.M (11)	Turner K5, K6, K7, KH (17)
09:00	Eintreffen, Begrüssung, Infos, Dress Verteilung, Festkarten etc.			
09:30 - 10:00	Einlaufen			
Trainer	Pfister Markus Heule Michael Lieberherr Pit Brechtbühl Manuela	Büchel Renate Vetterli Ursy Knellwolf Géraldine Stein Felix	Lutz Gilbert Dudler Sabine Tschirky Sybille	Nadig Renè Heule Marco Landolt Pascal Streuli Kevin Jud Mathias
	Gubser Pius Video-Aufnahmen und Auswertungen			
10:00 - 10:35	Boden	Reck	Sprung	Ring
10:35 - 11:10	Ring	Boden	Reck	Sprung
11:10 - 11:25	Pause			
11:25 - 12:00	Sprung	Ring	Boden	Reck, Barren
12:00 - 12:35	Reck	Sprung	Ring	Boden
12:35 - 12:50	Auslaufen			
12:50 - 13:50	Mittagspause (Partyservice)			
13:50 - 14:05	Einlaufen			
14:05 - 14:45	Reck	Sprung	Ring	Mentalcoach
14:45 - 15:25	Mentalcoach	Reck	Sprung	Boden
15:25 - 15:40	Pause			
15:40 - 16:20	Boden	Mentalcoach	Reck	Ring
16:20 - 17:00	Ring	Boden	Mentalcoach	Sprung
17:00 - 17:30	Sprung	Ring	Boden	Reck, Barren
17:30 - 17:45	Auslaufen, Dehnen			
17:45	Duschen, Anschliessend gemeinsames Nachtessen			