

Trainingsplan Polysport November – Juni 2018

| | | | | |
|------------|---------|---------------------|---------------|---|
| Donnerstag | 09. Nov | 19.30Uhr | Simon S. | Einwärmen, Stabi, Ballspiele |
| Donnerstag | 16. Nov | 19.30Uhr | Peter K. | Einwärmen, Stabi, Ballstafette Sportfest, Spiel |
| Freitag | 17. Nov | | | Generalversammlung |
| Donnerstag | 23. Nov | 19.30Uhr | Martin S. | Einwärmen, Ninja Warriors, Spiel |
| Donnerstag | 30. Nov | 19.30Uhr | Stefan Sch. | Einwärmen, Stabi, Stafetten, Spiel |
| Donnerstag | 07. Dez | 19.30Uhr | Thomas S. | Einwärmen, Stabi, Korbeinwurf Sportfest, Spiel |
| Donnerstag | 14. Dez | 19.30Uhr | Simon S. | Einwärmen, Stabi, Unihockey, Smolball |
| Donnerstag | 21. Dez | 19.30Uhr | Peter K. | Weihnachtsspieltturnier |
| Donnerstag | 28. Dez | 19.30Uhr | kein Training | Weihnachtsferien |
| Donnerstag | 04. Jan | 19.30Uhr | Stefan Sch. | Einwärmen, Kraftparcour, Spiel |
| Donnerstag | 11. Jan | 19.30Uhr | Thomas S. | Einwärmen, Stabi, Ballstafette Sportfest, Spiel |
| Donnerstag | 18. Jan | 19.30Uhr | Simon S. | Einwärmen, Stabi, Hindernisparcour, Spiel |
| Donnerstag | 25. Jan | 19.30Uhr | Peter K. | Einwärmen, Stabi, Ballspiele |
| Donnerstag | 01. Feb | 19.30Uhr | Martin S. | Einwärmen, Stabi, Seilspringen, Spiel |
| Donnerstag | 08. Feb | 19.30Uhr | kein Training | Schmutziger Donnerstag |
| Donnerstag | 15. Feb | 19.30Uhr | Thomas S. | Einwärmen, Stabi, Stafette, Spiel |
| Donnerstag | 22. Feb | 19.30Uhr | Simon S. | Einwärmen, Stabi, Korbeinwurf Sportfest, Spiel |
| Donnerstag | 01. Mär | 19.30Uhr | Peter K. | Einwärmen, Stabi, Kraftparcour, Spiel |
| Donnerstag | 08. Mär | 19.30Uhr | Martin S. | Einwärmen, Stabi, Smolball |
| Samstag | 10. Mär | Obersaxen | | Skiweekend |
| Sonntag | 11. Mär | Obersaxen | | Skiweekend |
| Donnerstag | 15. Mär | 19.30Uhr | Stefan Sch. | Einwärmen, Stabi, Hindernisparcour, Spiel |
| Donnerstag | 22. Mär | 19.30Uhr | Thomas S. | Einwärmen, Stabi, Ballstafette Sportfest, Spiel |
| Donnerstag | 29. Mär | 19.30Uhr | Simon S. | Einwärmen, Stabi, Unihockey, Smolball |
| Donnerstag | 05. Apr | 19.30Uhr | Peter K. | Einwärmen, Stabi, Smolball |
| Samstag | 07. Apr | Hünenberg | | Smolballturnier |
| Donnerstag | 12. Apr | 19.30Uhr | Martin S. | Einwärmen, Stabi, Ballspiele |
| Donnerstag | 19. Apr | 19.30Uhr | Stefan Sch. | Einwärmen, Stabi, Korbeinwurf Sportfest, Spiel |
| Donnerstag | 26. Apr | 19.30Uhr | Thomas S. | Einwärmen, Stabi, Ballstafette Sportfest, Spiel |
| Samstag | 28. Apr | | | Stadtlauf Luzern |
| Donnerstag | 03. Mai | 19.30Uhr | Simon S. | Einwärmen, Stabi, Stafetten, Spiel |
| Donnerstag | 10. Mai | 19.30Uhr | Peter K. | Einwärmen, Stabi, Sportfest Disziplinen, Spiel |
| Donnerstag | 17. Mai | 19.30Uhr | Martin S. | Einwärmen, Stabi, Sportfest Disziplinen, Spiel |
| Donnerstag | 24. Mai | 19.30Uhr | Stefan Sch. | Einwärmen, Stabi, Sportfest Disziplinen, Spiel |
| Donnerstag | 31. Mai | 19.30Uhr | Thomas S. | Einwärmen, Stabi, Sportfest Disziplinen, Spiel |
| Samstag | 02. Jun | Luzerner Hinterland | | Sportfest |
| Sonntag | 03. Jun | Luzerner Hinterland | | Sportfest |