

Saison 2020/2021

Arbeitsprogramm Aktive



SCHWINGERSEKTION
NIDWALDEN

Trainingsbeginn:	Montag, 16. November 2020		
Trainingstage:	- Montag, Mittwoch, Freitag - bis ca. zum Äschi-Schwinget		
Zeit:	Montag	Klubtraining	19:45 Uhr
	Mittwoch	Kantonaltraining	19:30 Uhr
		Techniktraining	19.30 Uhr
	Freitag (Winter)	Techniktraining	19.45 Uhr
Trainingsart:	Vom November bis Ende Februar Schwergewicht auf Schulschwingen, ab März mit Wettkampfformen vermischt. Ab April Wettkampftraining.		
Kraftaufbautraining:	Individuell		
Konditionstraining:	Beckenried	Freitag	
	Sarnen Top Gym	Freitag	
	Engelberg	Sonntag	
Trainingslager:	5. – 7. Februar 2021 in Oberägeri		
Trainingstag ONSV:	Samstag 3. April 2021 in Kerns 08.00-12.00 Uhr		
ISV Trainingsweekend:	28./29. November 2020, Sportcamp Melchtal 27./28. Februar 2021, Willisau		
Training für Appenzell/Kilchberg:	Donnerstag, 05.8. 2021, Willisau Donnerstag, 12.8. 2021, Stans Donnerstag, 19.8. 2021, Baar Donnerstag, 16.9. 2021, Ruswil		
Aktivhock:	Donnerstag, 21. Oktober 2021		