

Trainingsplan Leichtathletikriege

Oktober 2017 – April 2018

- **Immer dabeihaben:**
 - **Hallenschuhe, Laufschuhe (für Draussen), passende Kleidung zur Tageswitterung, (Kappe, Handschuhe, Regenschutz, Pullover, lange Sporthosen, weitere warme Kleidung), Trinkflasche, Leuchtweste.** Wir werden auch im Winter nach draussen gehen!
- **Beachtet, dass die Trainingstage wieder gewechselt haben. Jeden Donnerstag (Mezwan) und jeden zweiten Mittwoch (Stöckerfeld Turnhalle)**
- **Geht vor dem Training auf die Toilette!**
- **Lange Haare werden zusammengebunden.**

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen	Besonderes
	13.10.2017			Herbstferien	Letzte Ferienwoche
Mi	18.10.2017	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Kraft / Kondition / Beweglichkeit	
Do	19.10.2017	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	26.10.2017	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	01.11.2017	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Koordination	
Do	02.11.2017	18.30 – 20.00	Dämu / Weggu	Sprung	
Do	09.11.2017	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	15.11.2017	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Kraft / Koordination	
Do	16.11.2017	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	23.11.2017	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	29.11.2017	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kondition	
Do	30.11.2017	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	07.12.2017	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	

Mi	13.12.2017	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Kraft / Koordination	
Do	14.12.2017	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	21.12.2017	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
				Weihnacht- /Neujahrsferien 23.12.2017 – 05.01.2018	
Mi	10.01.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kraft / Kondition	
Do	11.01.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	18.01.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	24.01.2018	18.30 – 20.00	Dämu	Kraft / Koordination	
Do	25.01.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	01.02.2018	19.30 – 23.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	07.02.2018	19.30 – 23.00	Dämu	Lauf / Kondition	
Do	08.02.2018	12.00 – 16.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
				Sportwoche 12.02.2018 – 18.02.2018	
Mi	21.02.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Kraft / Kondition	
Do	22.02.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	01.03.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	07.03.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Koordination	
Do	08.03.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	15.03.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	21.03.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Kraft / Beweglichkeit	
Do	22.03.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Wurf	
Do	29.03.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Sprung	
Mi	04.04.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kondition	
Do	05.04.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Spiel	
				Frühlingsferien 10.04.2018 – 22.04.2018	
Mi	25.04.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kondition	

Hinweise / LeiterInnen:

Damian Ingold	079 222 47 56	Hauptleiter LA Jugend / J+S LA und Kindersport
Werner Löffel		J+S Leiter LA
Fabian Steiner		J+S Leiter LA
Kevin Mori		J+S Leiter LA
Christian von Allmen		J+S Leiter Turnen
Fabian von Allmen		Hilfsleiter