

## Trainingsplan Leichtathletikriege

April bis Oktober 2017

Im Sommer sind wir draussen am Trainieren.

In **JEDEM** Training dabeihaben musst du:

- Laufschuhe für draussen, Nagelschuhe (wer hat)
- Kleidung, der Tageswitterung angepasst. (Bsp. Sonnenhut oder Regenschutz, falls Regen ein Ersatz T-Shirt)
- Trinkflasche (gefüllt)

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Bemerkung
Mi	25.04.2018	18.30 – 20.00	Chrigu / Fäbu v.A.	Lauf / Sprint / Start	Training auf dem Aussenplatz
Do	26.04.2018	18.30 – 20.00	Fäbu S. / Weggu	Sprung / Anlauf	
Mi	02.05.2018	18.30 – 20.00	Kevä	Wurf	
Sa	05.05.2018	Ganzer Tag	Chrigu / Kevä	"Frühlingsmehrkampf / UBS Kids Cup" Rüeegsausachachen	
Mi	09.05.2018	18.30 – 20.00	Chrigu / Fäbu v.A.	Lauf / Starts	
Do	10.05.2018	18.30 – 20.00		Auffahrt / Kein Training	
Sa	12.05.2018	Ganzer Tag	Dämu	UBS Kids Cup, Langenthal	
Mi	16.05.2018	18.30 – 20.00	Dämu	Lauf	
Mi	23.05.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A	Wurf	
Do	24.05.2018	18.30 – 20.00	Fäbu S. / Weggu	Sprung / Starts / 1000m	
So	27.05.2018	Ganzer Tag	Kevä / Chrigu	Die schnällschte Ämmitaler	
Mi	30.05.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Fäbu v.A.	Lauf / Hindernislauf VTF	
Sa	02.06.2018	Ganzer Tag	alle	"Schnellst Oberburger / UBS Kids Cup", Oberburg	
Mi	06.06.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A	Wurf / Hindernislauf VTF	
Do	07.06.2018	18.30 – 20.00	Fäbu S. / Weggu	Sprung / Spieltest VTF / Hindernislauf VTF	GETU kommt um zu trainieren
Sa / So	09.- 10.06.2018	Ganzer Tag	Dämu	Kt. Nachwuchs Meiseterschaften	Lizenzpflichtiger Wettkampf
Mi	13.06.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Fäbu v.A.	Lauf / Spieltest VTF / Hindernislauf VTF	

Mi	20.06.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Chrigu	Wurf / Hindernislauf VTF / Spieltest VTF	
Do	21.06.2018	18.30 – 20.00	Dämu. / Fäbu v.A.	Sprung / Spieltest VTF / Hindernislauf VTF	GETU kommt um zu trainieren
Mi	27.06.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Hindernislauf VTF / Spieltest VTF	
So	01.07.2018	Ganzer Tag	Keine	60m / 80m	Alle Leiter sind am Turnfest im Einsatz. Qualifikation am Schnellste Ämmitaler
So	01.07.2018	Ganzer Tag	Dämu	Verbandsturnfest Langnau i.E.	Anmeldung bereits erfolgt.
Mi	04.07.2018	18.30 – 20.00	Kevä	Wurf	
Do	05.07.2018	18.30 – 20.00	Fäbu S. / Weggu	Sprung	
Mi	09.07.2018 – 10.08.2018			<b>Sommerferien</b>	
Mi	15.08.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf	
Do	16.08.2018	18.30 – 20.00	Fäbu S. / Weggu	Sprung	
Mi	22.08.2018	18.30 – 20.00	Kevä	Wurf	
So	26.08.2018	Ganzer Tag	Fäbu S.	BE-Final UBS Kids Cup	Qualifikation an den Kids Cups
Mi	29.08.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf	
Do	30.08.2018	18.30 – 20.00	Fäbu S. / Weggu	Sprung	
Sa	01.09.2018	Ganzer Tag	Weggu	Herbstmehrkampf, Wasen im Emmental	Unterstützung durch die Eltern erwünscht. Die anderen Leiter sind beim Aufbau für die SMV tätig.
Mi	05.09.2018	18.30 – 20.00	keine	Kein Training	alle Leiter sind mit dem Aufbau des SMV-Geländes beschäftigt.
Mi	12.09.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Do	13.09.2018	18.30 – 20.00	Fäbu S. / Weggu	Sprung	
Sa	15.09.2018	Ganzer Tag	Kevä	BE Final Mille Gruyere	Qualifikation am Schnellste Ämmitaler
Sa	15.09.0218	Ganzer Tag	Dämu	Burgdorfer Stadtlaufl	
Mi	19.09.2018	18.30 – 20.00	Dämu	Spiel	
	24.09.2018 – 12.10.2018			<b>Herbstferien</b>	Kein Training / Nach den Ferien wieder Hallentraining
Mi	17.10.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Kraft / Kondition	

**LeiterInnen:**

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