

## Trainingsplan Leichtathletikriege

Oktober 2018 – April 2019

- **Immer dabeihaben:**
  - **Hallenschuhe, Laufschuhe (für Draussen)**, passende **Kleidung** zur **Tageswitterung**, (Kappe, Handschuhe, Regenschutz, Pullover, lange Sporthosen, weitere warme Kleidung), Trinkflasche, **Leuchtweste, Leuchtstreifen, Stirnlampe**. 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 sind immer zusammengebunden.**

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen	Besonderes
	24.09.2018 – 12.10.2018			Herbstferien	
Mi	17.10.2018	18.30 – 20.00	Dämu	Kraft / Kondition / Beweglichkeit	Turnhalle Stöckerfeld
Do	18.10.2018	18.30 – 20.00	Weggu	Sprung	MEZWAN
Do	25.10.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	31.10.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Koordination	
Do	01.11.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	08.11.2018	18.30 – 20.00	Dämu	TVS	
Mi	14.11.2018	18.30 – 20.00	Chrigu	Kraft / Koordination	
Do	15.11.2018	18.30 – 20.00	Dämu	TVS	
Do	22.11.2018	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Mi	28.11.2018	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kondition	
Do	29.11.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	

Ferien 

Besonderes 

Do	06.12.2018	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A	Wurf	
Mi	12.12.2018	18.30 – 20.00	Chrigu	Kraft / Koordination	
Do	13.12.2018	18.30 – 20.00	Dämu	TVS	
Do	20.12.2018	18.30 – 20.00	-----	Kein Training / Weihnachtsprogramm Schule Oberburg	
				Weihnacht- /Neujahrsferien 22.12.2017 – 04.01.2018	
Mi	09.01.2019	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kraft / Kondition	
Do	10.01.2019	18.30 – 20.00	Dämu	TVS	
Do	17.01.2019	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf / TVS	Zum Abschluss 2 mal durchtanzen
Mi	23.01.2019	18.30 – 20.00	Dämu	Kraft / Koordination / TVS Bühnentraining	Ein Muss für alle Kinder die Mitmachen.
Do	24.01.2019	18.30 – 20.00	Dämu	TVS / Spiel	
Do	31.01.2019 – 03.02.2019	Nach Programm	Dämu	Turnervorstellung 2019	Donnerstag ist Hauptprobe / Freitag – Sonntag ist Vorführung
Mi	06.02.2019	19.30 – 23.00	Kevä / Fäbu v.A	Wurf	
Do	07.02.2019	12.00 – 16.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
				Sportwoche 11.02.2018 – 15.02.2018	
Mi	20.02.2019	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Kraft / Kondition	
Do	21.02.2019	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	28.02.2019	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	06.03.2019	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Koordination	
Do	07.03.2019	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Sprung	
Do	14.03.2019	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Wurf	
Mi	20.03.2019	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Kraft / Beweglichkeit	
Do	21.03.2019	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Wurf	
Do	28.03.2019	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A.	Sprung	
Mi	03.04.2019	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kondition	
Do	04.04.2019	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Spiel	
				Frühlingsferien 08.04.2018 – 18.04.2018	
Mi	24.04.2019	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