

Wochenplan Wintertraining 2017/18

Daniela Michel / 01.10.2017

		U16	ab U18						
			Hü / Sprint / Weit / Drei	Stab / 10K	Hoch	Wurf (Speer)	Wurf (Hammer)	Lauf	
Mo	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00	Einlaufen: 18.15 Weit WW	Einlaufen: 18.00 Schnelligkeit RS		Einlaufen: 18.30 spez. Einlaufprogramm RL	Einlaufen: 18.15 Wurfkraft MB Technik Schnellkraft Athletik	Kl.Allmend Einlaufen: 18.00 Technik AS Kraft	TH Kurzdorf Start: 19.30 Ausdauer MG Körperkraft
		19.00-19.45	Hürden SK Sprint	Sprint WW Weit RS		Kraft		Ende: 20.00	
		19.45-20.15	Kondition	Kraft Weit					Ende: 22.00
		20.15-20.45	Ende: 20.15	Ende: 20.30		Ende: 20.45	Ende: 20.15		
Di	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00		Einlaufen: 18.30 Kraft DM		Einlaufen: 18.15 Kraft nach Absprache RT			
		19.00-19.45							
		19.45-20.15		Lauf					
		20.15-20.45		Ende: 20.30		Ende: 20.15			
Mi	<i>Kanti</i>	18.15-18.45	Einlaufen: 18.00 Hoch WW SS	14-täglich Einlaufen: 18.30 Drei WW	Einlaufen: 18.30 Stab DW	Einlaufen: 18.30 Hoch RL	14-täglich Einlaufen: 18.30 Diskus SS	Einlaufen: 18.30 Technik AS Kraft	Beginn: 18.30 Ausdauer MG Intervall
		18.45-19.15	Wurf DH	Kondition		Sprungkraft	Kondition		Ende: 20.30
		19.15-19.45	Kondition	Ende: 20.00	Ende: 21.00	Ende: 20.45	Ende: 20.00	Ende: 21.00	
		19.45-20.15	Ende: 20.00						
		20.15-20.45							
		20.45-21.15							
Do	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 Hürden RS Sprint DM			Einlaufen: 18.15 Kraft nach Absprache selb	Einlaufen: 17.30 Kraft selb		Kl. Allmend Beginn: 19.30 Ausdauer MG Extensives Stehvermögen
		19.00-19.45	Kraft				Ende: 19.30		Ende: 22.00
		19.45-20.15	Lauf	Ende: 20.30		Ende: 20.15			
			Ende: 20.30						
Fr	<i>Auenfeld</i>	18.15-18.45	Einlaufen: 18.15 Wurf CS var*			Einlaufen: 18.15 Wurfkraft RT Technik TM Schnellkraft Athletik			
		18.45-19.15	Wurf						
		19.15-19.45	Sprungschule						
		19.45-20.15	Wurfkraft	Ende: 20.15	Kanti Einlaufen: 9.00 Stab DW		Ende: 20.15		
Sa	<i>Sprintbahn</i>	10.00-10.30	Einlaufen: 9.30 Sprint DM Hürden				Weinigen Einlaufen: 10.00 Hammer AS		Training nach Absprache
		10.30-11.15	Kraft						
		11.15-11.45	Lauf	Ende: 12.00	Ende: 11.15		Ende: 12.00		
			Ende: 12.00						

AS	André Steiger	RT	Roland Thalmann
CS	Corina Steinmann	SK	Sabrina Kreuzer
DH	Daryl Hungerbühler	SS	Simone Sonderegger
DM	Daniela Michel	TM	Tamara Moirón
DW	Dominik Wellauer	WW	Werner Wiesmann
MB	Manfred Blaser	selb	selbständig
MG	Matthias Gredig	var*	Simone Meier
RL	Roif Läubli		Dario Herzog
RS	René Strasser		Sabrina Kreuzer