

# Wochenplan Wintertraining 2017/18

Daniela Michel / 01.10.2017

		U16	ab U18					
			Hü / Sprint / Weit / Drei	Stab / 10K	Hoch	Wurf (Speer)	Wurf (Hammer)	Lauf
<b>Mo</b>	<i>Sprintbahn</i> 18.15-19.00	Einlaufen: 18.15 Weit	Einlaufen: 18.00 Schnelligkeit		Einlaufen: 18.30 spez. Einlaufprogramm	Einlaufen: 18.15 Wurfkraft Technik Schnellkraft Athletik	<i>Kl.Allmend</i> Einlaufen: 18.00 Technik Kraft	
	19.00-19.45	Hürden Sprint	Sprint Weit		Kraft			<i>TH Kurzdorf</i> Start: 19.30 Ausdauer Körperkraft
	19.45-20.15	Kondition	Kraft Weit		Ende: 20.45	Ende: 20.15	Ende: 20.00	Ende: 22.00
	20.15-20.45	Ende: 20.15	Ende: 20.30					
<b>Di</b>	<i>Sprintbahn</i> 18.15-19.00		Einlaufen: 18.30 Kraft			Einlaufen: 18.15 Kraft nach Absprache		
	19.00-19.45		Lauf					
	19.45-20.15		Ende: 20.30			Ende: 20.15		
	20.15-20.45							
<b>Mi</b>	<i>Kanti</i> 18.15-18.45	Einlaufen: 18.00 Hoch	<i>14-täglich</i> Einlaufen: 18.30 Drei	Einlaufen: 18.30 Stab	Einlaufen: 18.30 Hoch	<i>14-täglich</i> Einlaufen: 18.30 Diskus	Einlaufen: 18.30 Technik Kraft	Beginn: 18.30 Ausdauer Intervall
	18.45-19.15	Wurf	Kondition		Sprungkraft	Kondition		
	19.15-19.45	Kondition	Ende: 20.00	Ende: 21.00	Ende: 20.45	Ende: 20.00	Ende: 21.00	Ende: 20.30
	19.45-20.15	Ende: 20.00						
	20.15-20.45							
	20.45-21.15							
<b>Do</b>	<i>Sprintbahn</i> 18.15-19.00		Einlaufen: 18.00 Hürden Sprint			Einlaufen: 18.15 Kraft nach nach Absprache	Einlaufen: 17.30 Kraft	<i>Kl. Allmend</i> Beginn: 19.30 Ausdauer Extensives Stehvermögen
	19.00-19.45		Kraft				Ende: 19.30	Ende: 22.00
	19.45-20.15		Lauf			Ende: 20.15		
			Ende: 20.30					
<b>Fr</b>	<i>Auenfeld</i> 18.15-18.45	Einlaufen: 18.15 Wurf				Einlaufen: 18.15 Wurfkraft Technik Schnellkraft Athletik		
	18.45-19.15	Wurf						
	19.15-19.45	Sprungschule Wurfkraft		<i>Kanti</i> Einlaufen: 9.00 Stab				
	19.45-20.15	Ende: 20.15		Ende: 11.15		Ende: 20.15		
<b>Sa</b>	<i>Sprintbahn</i> 10.00-10.30		Einlaufen: 9.30 Sprint				<i>Weiningen</i> Einlaufen: 10.00 Hammer	Training nach Absprache
	10.30-11.15		Hürden Kraft					
	11.15-11.45		Lauf				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	Rolf Läubli		Dario Herzog
RS	René Strasser		Sabrina Kreuzer