

Wochenplan Wintertraining 2018/19

Manfred Blaser / 03.10.2018

		U16	ab U18					
			Hü / Sprint / Weit / Drei	Stab / 10K	Hoch	Speer / Kugel	Wurf / Diskus / Hammer	Lauf
Mo	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 Weit	Einlaufen: 18.00 Schnelligkeit		Einlaufen: 18.15 Wurfkraft Technik Schnellkraft Athletik	Weinigen Einlaufen: 18.00 Technik	TH Kurzdorf Start: 19.30 Ausdauer Körperkraft
		19.00-19.45	Hürden Sprint Athletik/Kraft	Sprint Weit / Drei Kraft Weit / Drei	Einlaufen: 18.30 spez. Einlaufprogramm Kraft		Kraft (SIA)	
		19.45-20.15	Ende: 20.00	Ende: 20.30		Ende: 20.15	Ende: 20.00	Ende: 22.00
		20.15-20.45						
Di	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00	Einlaufen: 18.15 Kraft	Einlaufen: 18.15 Kraft		Einlaufen: 18.15 Kraft nach Absprache	Einlaufen: 18.00 Kraft	
		19.00-19.45		Lauf				
		19.45-20.15		Ende: 20.30		Ende: 20.15	Ende 20.00	
		20.15-20.45						
Mi	<i>Kanti</i>	18.15-18.45	Einlaufen: 18.00 Hoch	Einlaufen: 18.00 Dreisprung (U18)	Einlaufen: 18.30 Stab	Einlaufen: 18.30 Hoch	Einlaufen: 18.30 Technik Kraft	Beginn: 18.30 Ausdauer Intervall
		18.45-19.15	Weit					
		19.15-19.45	Sprungschule Wurfkraft					
		19.45-20.15	Ende: 20.00	Ende: 20.00				Ende: 20.30
		20.15-20.45			Ende: 21.00		Ende: 21.00	
		20.45-21.15				Ende: 20.45		
Do	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 Hürden Sprint	Einlaufen: 18.00 Hürden Sprint		Einlaufen: 18.15 Kraft nach Absprache	Weinigen Einlaufen: 18.15 Technik	Kl. Allmend Beginn: 19.30 Ausdauer Extensives Stehvermögen
		19.00-19.45		Kraft				
		19.45-20.15		Lauf		Ende: 20.15	Ende: 20.15	Ende: 22.00
				Ende: 20.30				
Fr	<i>Auenfeld</i>	18.15-18.45	Einlaufen: 18.15 Wurf	Einlaufen: 18.15 Wurf		Einlaufen: 18.15 Wurfkraft Technik Schnellkraft Athletik	<i>Sprintbahn</i> Einlaufen: 18.15 Kraft	
		18.45-19.15	Wurf					
		19.15-19.45	Sprungschule Wurfkraft					
		19.45-20.15	Ende: 20.15			Ende: 20.15	Ende: 20.15	
Sa	<i>Sprintbahn</i>	10.00-10.30	Einlaufen: 9.30 Sprint Hürden	Einlaufen: 9.00 Stab	AS André Steiger SM Simone Meier DH Daryl Hungerbühler DM Daniela Michel DW Dominik Wellauer MB Manfred Blaser MG Matthias Gredig RL Rolf Läubli RS René Strasser	RT Roland Thalmann SK Sabrina Kreuzer SS Simone Sonderegger TM Tamara Moirón WW Werner Wiesmann AM Angela Metzger DA Daniel Altdorfer HS Hansruedi Stäheli sell selbstständig	Einlaufen: 10.00 Kraft	Kl. Allmend Beginn: 10.30 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