

Wochenplan Wintertraining 2019/20

MB / 22.09.2019

		U16	ab U18					
				Hürden / Sprint	Sprung	Speer	Diskus / Hammer / Kugel	Lauf
Mo	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00	Einlaufen: 18.00	Einlaufen: 18.00	<i>Islikon</i> Einlaufen: 18.15	<i>Weiningen</i> Einlaufen: 18.00	
		19.00-19.45	Lauf Auf Einladung	Technik Sprint Schnelligkeit	Weit	Wurfkraft Technik Schnellkraft Athletik allg. Würfe	Wurfkraft Technik	
		19.45-20.15	Ende: 20.00	Kraft	Drei	Ende: 20.15	Kraft (SIA)	<i>TH Kurzdorf</i> Start: 19.30
		20.15-20.45		Ende: 20.30	Ende: 20.30		Ende: 20.00	Ausdauer Körperkraft
Di	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00	Einlaufen: 18.15		Einlaufen: 18.15	Einlaufen: 18.00	
		19.00-19.45	Sprint	Kraft		Kraft nach Absprache	Wurfkraft Technik	
		19.45-20.15	Hürde	Läufe		Ende: 20.15	Kraft	
		20.15-20.45	Weit	Ende: 20.30			Ende 20.00	
Mi	<i>Kanti</i>	18.15-18.45	Einlaufen: 17.30		Einlaufen: 18.15			
		18.45-19.15	Hoch		Stab			
		19.15-19.45	Würfe		Hoch			
		19.45-20.15	Ende 19.30		Drei		Einlaufen: 19.30	Beginn: 18.30
		20.15-20.45			Ende: 21.00		Athletik Technik	Ausdauer Intervall
Do	<i>Sprintbahn</i>	18.15-19.00		Einlaufen: 18.15		Einlaufen: 18.15		
		19.00-19.45		Technik Hürde		Kraft		
		19.45-20.15		Kraft		Ende: 20.15	Kraft	<i>Kl. Allmend</i> Beginn: 19.30
Fr	<i>Auenfeld</i>	18.15-18.45	Einlaufen: 18.00			Einlaufen: 18.15		
		18.45-19.15	Hoch			Wurfkraft Technik Schnellkraft Athletik allg. Würfe		
		19.15-19.45	Wurf			Ende: 20.15	Wurf	
		19.45-20.15	Ende: 19.30				Ende: 20.15	Ausdauer Extensives Stehvermögen
Sa	<i>Sprintbahn</i>	10.00-10.30		Einlaufen: 9.30		Einlaufen: 9.00		
		10.30-11.15		Technik Sprint / Hürden Kraft		Stab Nach Absprache		
		11.15-11.45		Lauf		Ende: 11.15		
				Ende: 12.00			Einlaufen: 10.00	<i>Kl. Allmend</i> Beginn: 10.30

AM	Angela Metzger	RT	Roland Thalmann	AS	André Steiger	DW	Dominik Wellauer	IS	Christian Isler
HS	Hansruedi Stäheli	SK	Sabrina Kreuzer	NL	Nicole Lohri	MB	Manfred Blaser	CB	Clémentine Bischof
RS	René Strasser	SS	Simone Sonderegger	DH	Daryl Hungerbühler	MG	Matthias Gredig		
AG	Alexandra Glöhler	TM	Tamara Moiron	DM	Daniela Michel	selb	selbstständig		