

Wochenplan Wintertraining 2020/2021

LC Frauenfeld

DM / 20.10.2020

		U16	ab U18					
			Sprint / Hürden	Sprung	Speer	Hammer / Diskus Kugel	Lauf	
Mo	SIA 18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 AM SK	Einlaufen: 18.00 DM	Einlaufen: 18.00 WW	Einlaufen: 18.00 SIA / Kl. Allmend / Islikon Kugel HS TM	Kurzdorf Start: 19.30 MG		
	19.00-19.45	Ende: 20.00	Ende: 20.30	Ende: 20.30	Ende: 20.00	Ende: 22.00		
	19.45-20.15							
	20.15-20.45							
Di	SIA 18.15-19.00	Einlaufen: 18.15 RS DM	Einlaufen: 18.15 RT	Einlaufen: 18.00 AS HS				
	19.00-19.45	Ende: 20.30	Ende: 20.15	Ende: 20.00				
	19.45-20.15							
Mi	Kanti 18.15-18.45	Einlaufen: 17.30 SS DH WW	Einlaufen: 18.15 DW WW	Einlaufen: 18.00 SIA / Kanti Diskus Hammer HS AS	Start: 18.30 MG			
	18.45-19.15	Ende: 19.30	Ende: 21.00	Ende: 20.00	Ende: 20.00			
	19.15-19.45							
	19.45-20.15							
Do	SIA 18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 RS AG	Einlaufen: 18.00 HS					
	19.00-19.45	Ende: 20.30	Ende: 20.00					
	19.45-20.15							
	20.15-20.45							
Fr	SIA 18.15-18.45	Einlaufen: 18.00 SG AM	Einlaufen: 18.00 selb	Auenfeld Einlaufen: 18.15 MB	Auenfeld Einlaufen: 18.15 Diskus Hammer Kugel HS AS TM			
	18.45-19.15	Ende: 19.30	Ende: 20.15	Ende: 20.15	Ende: 20.15			
	19.15-19.45							
	19.45-20.15							
Sa	09.00-09.30	SIA / Kl. Allmend Einlaufen: 9.30 RS CB	Kanti / SIA Einlaufen: 09.00 Stab nach Absprache DW	SIA / Kl. Allmend Einlaufen: 10.00 Diskus Kugel HS	Kleine Allmend Start: 10.00 MG			
	09.30-10.30	Ende: 12.00	Ende: 11.15	Ende: 12.00	Ende: 12.00			
	10.30-11.30							

AM	Angela Metzger	DM	Daniela Michel	RS	René Strasser	TM	Tamara Moirón
AG	Alexandra Glöhler	DW	Dominik Wellauer	RT	Roland Thalmann	WW	Werni Wiesmann
AS	André Steiger	HS	Hansruedi Stäheli	SG	Shanee Germann	selb	selbständig
CB	Clémentine Bischoff	MB	Manfred Blaser	SK	Sabrina Kreuzer		
DH	Daryl Hungerbühler	MG	Matthias Gredig	SS	Simone Sonderegger		