



Wochenplan Aktive Sommertraining 2022

LC Frauenfeld

DM / 26.03.2022

		Sprint / Hürden	Sprung	Speer	Hammer / Diskus Kugel	Lauf
Mittag					Hammer AS Einlaufen: 17.00 HS AS	
Mo	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 DM Kraft	Einlaufen: 18.15 DW WW Stab Weit	Einlaufen: 18.15 RT Speer	Diskus Kugel Ende: 20.00	Start: 18.30 MG Ausdauer Körperkraft
	19.00-19.45	Lauf				
	19.45-20.15	Ende: 20.30	Ende: 20.30	Ende: 20.15		Ende: 20.15
Di	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 RS DM Hürden Sprint		Einlaufen: 18.00 selb. Kraft	Einlaufen: 18.00 AS HS Kraft	
	19.00-19.45	Schnelligkeit Sprungkraft				
	19.45-20.15	Ende: 20.30		Ende: 20.00	Ende: 20.00	
Mi	18.15-18.45		Einlaufen: 18.15 DW WW Stab		Einlaufen: 18.00 HS TM Diskus Kugel	Start: 18.30 MG Ausdauer Intervall
	18.45-19.15		Hoch Drei			
	19.15-19.45		Sprungkraft			
	19.45-20.15		Ende: 20.30		Ende: 20.00	Ende: 20.15
Mittag					Hammer AS Einlaufen: 18.00 HS	
Do	18.15-19.00	Einlaufen: 18.00 RS TM Sprint Hürden	Einlaufen: 18.45 AG Kraft	Einlaufen: 18.15 MB Speer Kraft	Kraft	
	19.00-19.45	Lauf	Kondi			
	19.45-20.15	Ende: 20.30	Ende: 20.30	Ende: 20.15	Ende: 20.00	
	20.15-20.45					
Fr	18.15-18.45	Kraft tagsüber selb			Einlaufen: 18.00 HS Diskus Kugel	
	18.45-19.15					
	19.15-19.45					
	19.45-20.15				Ende: 20.00	
Sa	10.00-10.30	Einlaufen: 9.30 RS DM Sprint Hürden				Beginn: 10.00 MG Training nach Absprache
	10.30-11.15	Kraft Lauf			nach Absprache	
	11.15-11.45	Ende: 12.00				Ende: 12.00

 Kraftraum
 Kleine Allmend

AG	Alexandra Gföhler	HS	Hansruedi Stäheli	RT	Roland Thalmann
AS	André Steiger	MB	Manfred Blaser	TM	Tamara Moirón
DM	Daniela Michel	MG	Matthias Gredig	WW	Werni Wiesmann
DW	Dominik Wellauer	RS	René Strasser	selb	selbständig