

## Wochentrainingsplan April -- September 2020

Legende	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Freitag	Freitag	Freitag	Freitag	Samstag
<b>Trainingszeit</b>	18.30 - 20.15	18.30 - 20.15	18.30 - 20.15	G1 / 16.15 - 17.45 G2 / 17.30 - 19.15	18.30 - 20.00	18.30 - 20.15	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	09.30 - 11.00	12.00 - 13.30
<b>Training Nr.</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9
<b>Trainingsort</b>	Ormalingen Sporthallen Kraftraum	Ormalingen Sporthallen Sportanlagen	Sissach Stadion Tannenbrunn	Gelterkinden Mehrzweckhalle Sportanlage	Sissach Stadion Tannenbrunn	Sissach Stadion Tannenbrunn	Zunzgen Mehrzweckhalle Sportanlage	Thürnen Mehrzweckhalle Sportanlage	Thürnen Mehrzweckhalle Sportanlage	Sissach Stadion Tannenbrunn
<b>Schwerpunkte</b>	Krafttraining Technik	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Technik	LA - Training Mehrkampf	Einführung in die Leichtathletik	Einführung in die Leichtathletik	Lauftraining
<b>Teilnehmer</b>	Fortgeschrittene Zielorientierte  2004 und älter	alle Kategorien Mädchen Knaben 2011 und älter	Mädchen Knaben 2007 und älter	Mädchen Knaben 2011 und älter	alle Kategorien Mädchen Knaben 2011 und älter	Mädchen Knaben 2007 und älter	Mädchen Knaben 2011 und älter	Mädchen Knaben 2006 - 2012	Mädchen Knaben 2006 - 2012	Mädchen Knaben 2007 und älter
<b>Leiterteam</b>	Adrian Oberer (AO) Kaspar Bernhard(KB)	Hans Aeschlimann (HA) Roman Itin (RI) Marc Schär (MS) Daniela Stutz (DS)	Jörg Beugger (JB) Roman Itin (RI)	Regine Studer (RS) Ursula Bitterlin (UB) Peter Thommen (PT) Sina Bossert (SB)	Isabelle Speich (IS) Benjamin Marti (BM)	Jörg Beugger (JB) Roman Itin (RI)	Jessica Mauroner (JM) Svenja Luder Noemi Hediger	Sandra Weber (SW)	Sandra Weber (SW)	Kaspar Bernhard(KB)
<b>Besonderheiten</b>	Kein Training Mo.10.06.19	Kein Training	Kein Training Mi.01.05.19	Kein Training Do.30.05.19 Do.01.08.19	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training
<b>Sommerferien Mo 29. Juni 2020 - Fr 07. August 2020 / kein Training der Trainings-Nr. 4 / 5 / 7 / 8</b>										
				Training in 2 Gruppen					separates Programm	
<b>Letztes Training vor den Herbstferien, Freitag, 25. September 2020</b>										
<b>Internet</b>	<a href="http://www.lgo.ch">www.lgo.ch</a>									
<b>E-Mail</b>	adrian.oberer@gmx.ch	h.aeschlimann@eblcom.ch	r-i-t@gmx.ch	b.r.studer@bluewin.ch	isabelle.speich@hotmail.com	r-i-t@gmx.ch	adrian.oberer@gmx.ch	sandy.weber1987@bluewin.ch	therese_stutz@bluewin.ch	
<b>Kontakttelefon</b>	079 722 45 27 (AO)	061 981 47 18 (AE)		061 981 65 78 (RS)						
<b>Natel</b>	078 809 51 08 (KB)	079 501 69 86 (AE)	076 577 08 03 (RI)	077 437 93 86 (RS)	079 363 45 19 (IS)	076 577 08 03 (RI)	079 467 05 55 (JM)	079 665 56 61 (SW)	078 809 51 08 (KB)	
<b>Bitte der Leiter</b>	<p><b><u>Besondere Bitte der Leiterinnen und Leiter an alle Athletinnen und Athleten</u></b></p> <p>Die Leiterinnen und Leiter erwarten von allen Athletinnen und Athleten, dass sie sich, wenn sie ein Training nicht besuchen können, beim verantwortliche Hauptleiter abmelden.</p>									

**Hinweise:** Während den Sommerferien finden die Trainings Nr. 1 / 2 / 3 / 6 / 9 nach Absprache zwischen den Leitern und den Trainingsteilnehmern statt. Für Athletinnen und Athleten die an Schweizermeisterschaften teilnehmen wollen, ist das Training während den Sommerferien sehr wichtig und sollte so regelmässig wie möglich besucht werden. Das Training Nr. 9 in Sissach findet nur statt, wenn am jeweiligen Wochenende kein Wettkampf stattfindet. Weitere Daten und Hinweise auf unserer Homepage [www.lgo.ch](http://www.lgo.ch)