

Wochentrainingsplan November 2021 - April 2022

Legende	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag
Trainingszeit	18.30 - 20.15	17.00 - 18.00	18.30 - 20.15	18.30 - 20.00	G1 / 16.15 - 17.45 G2 / 17.15 - 19.15	18.15 - 19.45	18.30 - 20.00	10.30 - 12.00
Training Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8
Trainingsort	Ormalingen Sporthalle Kraftraum	Gelterkinden Mehrzweckhalle	Ormalingen Turnhallen	Böckten Mehrzweckhalle	Gelterkinden Sporthalle Hofmatt	Sissach Sporthalle Tannenbrunn	Thürnen Mehrzweckhalle	Sissach Stadion Tannenbrunn
Schwerpunkte	Krafttraining		Grundlagen - Training LA	Fortgeschrittene - Training LA	Grundlagen - Training LA	Grundlagen - Training LA	Fortgeschrittene - Training LA	Hürden- und Sprinttraining
Teilnehmer	Fortgeschrittene Zielorientierte 2007 und älter		alle Kategorien Mädchen Knaben 2014 und älter	Mädchen Knaben 2010 und älter	Mädchen Knaben 2014 und älter	alle Kategorien Mädchen Knaben 2014 und älter	Mädchen Knaben 2010 und älter	Mädchen Knaben 2010 und älter
Leiterteam	Adrian Oberer(AO)	Regine Studer (RS) Peter Thommen (PT)	Hans Aeschlimann(HA) Carla Grieder	Kaspar Bernhard (KB) Jörg Beugger (JB)	Regine Studer (RS) Ursula Bitterlin Lars Konzett Peter Thommen	Isabelle Speich (IS) Benjamin Marti Livia Häberli Caroline Buess Robin Nyffeler	Jörg Beugger (JB)	Kaspar Bernhard (KB)
Besonderes	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training
	Weihnachtsferien 18.12.21 - 02.01.22							
	Sportferien / Fasnachtsferien 26.02.22 - 13.03.22							
	Osterferien 09.04.22 - 24.04.22							
Internet	www.lgo.ch							
	<p>Besondere Bitte der Leiterinnen und Leiter an alle Athletinnen und Athleten Die Leiterinnen und Leiter erwarten von allen Athletinnen und Athleten, dass sie sich, wenn sie ein Training nicht besuchen können, beim verantwortlichen Leiter telefonisch abmelden. Die Telefonnummer der verantwortlichen Leiter ist unter "Kontakttelefon" oder "Natel" ersichtlich</p>							
Trainingsdauer	Das Wintertraining dauert vom 18.10.21 - 16.04.22							
E-Mail	adrian.oberer@gmx.ch	b.r.studer@bluewin.ch	h.aeschlimann@eblcom.ch	k.bernhard86@gmail.com	b.r.studer@bluewin.ch	isabelle.speich@hotmail.com	joerg.beugger@laeuelfingen.ch	k.bernhard86@gmail.com
Kontakttelefon		061 981 65 78 (RS)	061 981 47 18 (HA)	078 809 51 08 (KB)	061 981 65 78 (RS)			
Natel	079 722 45 27 (AO)	077 437 93 86 (RS)	077 523 05 42 (HA)	078 741 35 05 (JB)	077 437 93 86 (RS)	079 363 45 19 (IS)	078 741 35 05 (JB)	078 809 51 08 (KB)