



Trainingszeiten Sommer 2010

Montag: *Gruppenspezifisches Training (Lauf-, Sprung-, Rumpf-, Kraft-, Stabilisationstraining)*

Zielgruppe	Trainingsdauer	Trainer	Ort
MU14	17.00 – 19.00 Uhr	Tatjana Alonso / Alex Hänggi	Schützenmatte
WU14	18.00 – 20.00 Uhr	Alain Wisslé	Schützenmatte
WU14 / WU16	18.00 – 20.00 Uhr	Thomas Hänzi	Schützenmatte
WU14 / WU16 / MU14 / MU16	18.00 – 20.00 Uhr	Nicole Hegyaljai / Lucie Olafsson	Schützenmatte
WU16 / WU18 / MU14 / MU16	18.00 – 19.30 Uhr	Hansjörg Haas	Schützenmatte
Kaderathleten / innen	18.30 – 20.00	Sprung: Anatoli Gordienko	Schützenmatte
	18.30 – 20.30	Sprint: Christian Oberer	Schützenmatte
	19.00 – 19.30	Diskus: Ursi Jehle	Schützenmatte
	19.30 – 20.00	Kugel: Ursi Jehle	Schützenmatte
	Nach Absprache	Hürden: Hansjörg Haas Speer: Dieter Dunkel	Schützenmatte Grendelmatte

Mittwoch: *Gruppenspezifisches Training (Lauf-, Sprung-, Rumpf-, Kraft-, Stabilisationstraining)*

Zielgruppe	Trainingsdauer	Trainer	
MU14	16.00 – 18.00 Uhr	Tatjana Alonso / Alex Hänggi	Schützenmatte
WU14	18.00 – 20.00 Uhr	Alain Wisslé	Schützenmatte
WU14 / WU16	18.00 – 20.00 Uhr	Thomas Hänzi	Schützenmatte
WU14 / WU16 / MU14 / MU16	18.00 – 20.00 Uhr	Nicole Hegyaljai / Lucie Olafsson	Schützenmatte
WU16 / WU18 / MU14 / MU16	18.00 – 19.30 Uhr	Hansjörg Haas	Schützenmatte

Freitag: *Techniktraining (Wurf, Stab), Koordination, gruppenspezifisches Training*

Zielgruppe	Trainingsdauer	Trainer	
WU14 / WU16	Nach Absprache	Alain Wisslé	Schützenmatte
WU14 / WU16 / MU14 / MU16	18.00 – 20.00 Uhr	Nicole Hegyaljai	Schützenmatte
WU16 / WU18 / MU14 / MU16	18.00 – 19.30 Uhr	Hansjörg Haas	Schützenmatte
Stabtraining WU14 / WU16	17.30 – 19.30 Uhr	Beat Ankli	Schützenmatte