

Disziplin	Trainer	Gruppe	Trainingszeit	Ort
Mehrkampf	Jan Christen	Jugend + Aktive	Di: 18.30 - 20.00 Uhr	Aarfit Halle
Mehrkampf	Jan Christen	Jugend + Aktive	Mi: 18.30 - 20.00 Uhr	Kraftraum Grien Lyss
Mehrkampf	Jan Christen	Aktive	Fr: 20.00 - 22.00 Uhr	Aarfit Halle
Sprint	Daniel Dubois	Jugend + Aktive	Mi: 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Sprint/Kraft, Staffel	Daniel Dubois	Jugend + Aktive	Mo 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Mittel- und Langstreckenlauf	Jean-François Thalmann	Jugend + Aktive	Di: 18.30 - 20.00 Uhr	Aarfit Halle
Mittel- und Langstreckenlauf	Jean-François Thalmann	Jugend + Aktive	Fr: 20.00 - 22.00 Uhr	Aarfit Halle

Die nicht im Sprint-Chat sind,
Bitte sich bei Dany anmelden

Prio. 1: LA Wettkämpfe
Prio. 2: LA regelmässige
Teilnehmer-in.
Sonst können alle mitmachen

oder nach Vereinbarung mit Daniel
** Ort und Zeit nach Vereinbarung mit Jean-François / Christian Leu 079 / 687 87 99
Leere Zelle = Kein Training

Jean-François Thalmann 079 634 04 87 / Daniel Dubois 078 660 12 55 / Jan Christen 079 372 13 33 / Nils Zbinden 078 790 71 51 / Christian Leu 079 / 687 87 99

Trainingsplan 2019 / Q4

Bei Fragen kannst Du Dich an Jean-François Thalmann (Trainer B Swiss Athletics) wenden. Nistel 079 634 04 87

Tag	Datum	Jugend Mehrkampf Leiter/in	Jugend Mehrkampf Training	Aktive Mehrkampf Leiter/in	Aktive Training Mehrkampf	Sprint Leiter/in	Sprint Training	Mittel- und Langstrecken Leiter/in	Mittel- und Langstrecken Training	Bemerkungen
Montag	30.09.2019						Trainingspause			Trainingspause
Dienstag	01.10.2019	Trainingspause	Trainingspause					Trainingspause	Trainingspause	Trainingspause
Mittwoch	02.10.2019			Trainingspause	Trainingspause	Trainingspause	Trainingspause			Trainingspause
Freitag	04.10.2019			Trainingspause	Trainingspause			Trainingspause	Trainingspause	Trainingspause
Montag	07.10.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			Trainingspause
Dienstag	08.10.2019	Nils	Spielabend / Teambildung					Jean-François	Spielabend / Teambildung	
Mittwoch	09.10.2019			Trainingspause	Trainingspause	Daniel	Langsprints-Stehvermögen Option Hürden, Weit			
Freitag	11.10.2019			Pesche	Kraft / Spiel			Pesche	Kraft / Spiel	
Montag	14.10.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	15.10.2019	Jan	Laufschule / Spiele					Jean-François	Grundlagen Dauerlauf	
Mittwoch	16.10.2019	LA Seeland	Leitersitzung	LA Seeland	Leitersitzung	Daniel	Langsprints-Stehvermögen Option Hürden, Weit	LA Seeland	Leitersitzung	20.15 Uhr Kreuz Lyss
Freitag	18.10.2019				Spiel / Laufschule B,R+A / Spiel			Jean-François	Longjogg**	
Montag	21.10.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	22.10.2019	Jan	Ausdauer in der Halle					Jean-François	Ausdauer in der Halle	
Mittwoch	23.10.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	a) Läufe 120m-400m b) Konditiontraining		Athleten/Innen-Besprechung	20.15 Uhr Kreuz Lyss
Freitag	25.10.2019				Spiel / Laufschule Sprungbahn / B,R+A			Jean-François	Longjogg**	
Montag	28.10.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	29.10.2019	Jan	Laufschule / Spiele					Jean-François	Grundlagen Dauerlauf	
Mittwoch	30.10.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints-Stehvermögen Option Hürden, Weit			
Freitag	01.11.2019			Pesche	Spiel / Laufschule Werfen / STAB1			Jean-François	Longjogg**	
Montag	04.11.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	05.11.2019	Jan	Circuittraining in der Halle					Jean-François	Die Treppen von Aarberg	
Mittwoch	06.11.2019			Nils	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints-Stehvermögen Option Hürden, Weit			
Freitag	08.11.2019			Jan	Spiel / Laufschule Sprungbahn / B,R+A			Jean-François	Longjogg**	
Montag	11.11.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	12.11.2019	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jean-François	10 x 500 m	
Mittwoch	13.11.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints-Stehvermögen Option Hürden, Weit			
Freitag	15.11.2019			Pesche	Spielabend			Pesche	Spielabend	
Montag	18.11.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	19.11.2019	Jan	Spiel / Werfen / STAB1					Jean-François	5 x 1000 m	
Mittwoch	20.11.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints-Stehvermögen Option Hürden, Weit			
Freitag	22.11.2019	Die Aarfit Halle ist wegen der Hauptprobe für das Schauturmen besetzt.								
Montag	25.11.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Debl/ b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	26.11.2019	Jan	Circuittraining in der Halle					Jan / Schämpu	Circuittraining in der Halle	
Mittwoch	27.11.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints-Stehvermögen Option Hürden, Weit			
Freitag	29.11.2019			Nils	Spiel / Laufschule Sprungbahn / B,R+A			Jean-François	Longjogg**	
Montag	02.12.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Magglingen b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	03.12.2019	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jean-François	Lysser Weihnachtsbel.	
Mittwoch	04.12.2019			Nils	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Kurze Sprints Magglingen			
Freitag	06.12.2019			Pesche	Spiel / Laufschule Werfen / STAB1			Jean-François	Longjogg**	
Montag	09.12.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Magglingen b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	10.12.2019	Jan	Spiel / Werfen / STAB1					Jean-François	Aarberger Weihnachtsbel.	
Mittwoch	11.12.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Kurze Sprints Magglingen			
Freitag	13.12.2019			Jean-François	Ausdauer in der Halle			Jean-François	Ausdauer in der Halle	
Montag	16.12.2019					Daniel	a) Kurze Sprints Magglingen b) Kondition-Sprungkraft No			
Dienstag	17.12.2019	Jan	Spielabend					Jean-François	Spielabend	
Mittwoch	18.12.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Kurze Sprints Magglingen			
Freitag	20.12.2019			Nils/Schämpu	Spielabend			Jean-François	Spielabend	
Montag	23.12.2019					Kein Training	Weihnachtsferien			
Dienstag	24.12.2019	Kein Training	Heiligabend					Kein Training	Heiligabend	
Mittwoch	25.12.2019	Kein Training	Weihnachten	Kein Training	Weihnachten	Kein Training	Weihnachten			
Freitag	27.12.2019			Kein Training	Weihnachtsferien			Kein Training	Weihnachtsferien	