

Wochentrainingsplan November 2024 - April 2025

Legende	Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag		Samstag
Trainingszeit	18.30 - 20.15	17.00 - 18.00	18.30 - 20.15	19.45 - 21.30	G1 / 16.15 - 17.45 G2 / 17.15 - 19.15	19.30 - 21.00	18.15 - 19.45	18.30 - 20.00	10.30 - 12.00
Training Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Trainingsort	Ormalingen Sporthalle Kraftraum	Gelterkinden Mehrzweckhalle	Ormalingen Turnhallen	Ormalingen Mehrzweckhalle	Gelterkinden Sporthalle Hofmatt	Ormalingen Sporthalle Kraftraum	Sissach Sporthalle Tannenbrunn	Thürnen Mehrzweckhalle	Sissach Stadion Tannenbrunn
Schwerpunkte	Krafttraining	Grundlagen - Training LA	Grundlagen - Training LA	Fortgeschrittene - Training LA	Grundlagen - Training LA	Krafttraining	Grundlagen - Training LA	Fortgeschrittene - Training LA	Hürden- und Sprintraining
Teilnehmer	Fortgeschrittene Zielorientierte 2011 und älter		alle Kategorien Mädchen Knaben 2017 und älter	Mädchen Knaben 2010 und älter	Mädchen Knaben 2017 und älter	Kadermitglieder Swiss Athletics Stützpunkt Basel	alle Kategorien Mädchen Knaben 2017 und älter	Mädchen Knaben 2012 und älter	Mädchen Knaben 2012 und älter
Leiterteam	Adrian Oberer(AO)	Regine Studer (RS) Peter Thommen (PT)	Hans Aeschlimann(HA) Roman Itin (RI) Nadine Stampfli (NS)	Kaspar Bernhard (KB) Jörg Beugger (JB)	Regine Studer (RS) Elisabeth Triller (ET) Lars Conzett (LC)	Peter Thommen (PT)	Isabelle Kurth (IK) Livia Häberli (LH) Robin Nyffeler (RN)	Jörg Beugger (JB) Roman Itin (RI)	Kaspar Bernhard (KB)
Besonderes	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	kein Training	Kein Training	Kein Training Fr.18.10.24 Fr.25.10.24 Fr.15.11.24	Kein Training
	Weihnachtsferien Sa 21.12.24 - So 05.01.25								
	Sportferien / Fasnachtsferien Sa 01.03.25 - So 16.03.25								
	Osterferien Sa 12.04.25 - So 27.04.25								
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 Mo 14.10.24 - Do 17.04.25								
E-Mail	adrian.oberer@outlook.com	la@tvgelerkinden.ch	h.aeschlimann@eblcom.ch	k.bernhard86@gmail.com	la@tvgelerkinden.ch	cindypeter@bluewin.ch	isabelle.speich@hotmail.com	joerg.beugger@laeuelfingen.ch	k.bernhard86@gmail.com
Kontakttelefon			061 981 47 18 (HA)	078 809 51 08 (KB)	079 857 32 92 (LC)				
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)	079 588 95 54 (PT)	079 363 45 19 (IK)	078 741 35 05 (JB)	078 809 51 08 (KB)