

Wochentrainingsplan April -- September 2025

Legende	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag		
Trainingszeit	18.30 - 20.15	17.00 - 18.30	18.30 - 20.15	18.15 - 20.15	G1 / 16.15 - 17.45 G2 / 17.15 - 19.15	19.30 - 21.00	18.30 - 20.00	18.15 - 20.15	
Training Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Trainingsort	Ormalingen Sporthallen Kraftraum	Gelterkinden Mehrzweckhalle	Ormalingen Sporthallen Sportanlagen	Sissach Stadion Tannenbrunn	Gelterkinden Mehrzweckhalle Sportanlage	Ormalingen Sporthalle Kraftraum	Sissach Stadion Tannenbrunn	Sissach Stadion Tannenbrunn	
Schwerpunkte	Krafttraining Technik	Grundlagen - Training LA	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	Krafttraining	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Technik	
Teilnehmer	Fortgeschrittene Zielorientierte 2011 und älter	 2014 und älter	alle Kategorien Mädchen Knaben 2017 und älter	Mädchen Knaben 2012 und älter	Mädchen Knaben 2017 und älter	Kadermitglieder Swiss Athletics Stützpunkt Basel	alle Kategorien Mädchen Knaben 2017 und älter	Mädchen Knaben 2013 und älter	
Leiterteam	Adrian Oberer (AO)	Regine Studer (RS) Peter Thommen (PT)	Hans Aeschlimann (HA) Roman Itin (RI)	Jörg Beugger (JB) Kaspar Bernhard (KB) Peter Thommen (PT)	Regine Studer (RS) Lars Conzett (LC) Peter Thommen (PT) Elisabeth Triller (ET)	Peter Thommen (PT)	Isabelle Kurth (IK) Livia Häberli (LH) Caroline Buess (CB) Robin Nyffeler (RN)	Jörg Beugger (JB) Kaspar Bernhard (KB) Roman Itin (RI)	
Besonderheiten	Kein Training Mo.09.06.25	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training Do.01.05.25 Do.29.05.25 Do.25.09.25	Kein Training	Kein Training	Kein Training	
Sommerferien Mo 30. Juni 2025 - Sa 09. August 2025									
					Training in 2 Gruppen				
Letztes Training vor den Herbstferien, Freitag, 26. September 2025									
Internet	www.lgo.ch								
E-Mail	adrian.oberer@gmx.ch	h.aeschlimann@ebicom.ch	h.aeschlimann@ebicom.ch	k.bernhard86@gmail.com	b.r.studer@bluewin.ch			isabelle.speich@hotmail.com	k.bernhard86@gmail.com
Kontakttelefon									
Natel	079 722 45 27 (AO)	077 437 93 86 (RS)	077 523 05 42 (HA)	078 809 51 08 (KB)	077 437 93 86 (RS)	079 588 95 54 (PT)	079 363 45 19 (IK)	078 809 51 08 (KB)	
						079 857 32 92 (LC)			
Bitte der Leiter	<p><u>Besondere Bitte der Leiterinnen und Leiter an alle Athletinnen und Athleten</u></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 / 3 / 4 / 5 / 6 / 8 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. Weitere Daten und Hinweise auf unserer Homepage www.lgo.ch