

Wochentrainingsplan November 2026 - April 2027

Legende	Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag		Samstag
Trainingszeit	18.30 - 20.15	17.00 - 18.00	17.15 - 19.00	19.00 - 21.00	G1 / 16.15 - 17.45 G2 / 17.15 - 19.15	19.00 - 20.30	18.00 - 19.30	18.30 - 20.00	10.30 - 12.00
Training Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Trainingsort	Ormalingen Mehrzweckhalle Kraftraum	Gelterkinden Mehrzweckhalle	Ormalingen Mehrzweckhalle Sporthalle	Ormalingen Sporthalle Kraftraum	Gelterkinden Sporthalle Hofmatt	Ormalingen Mehrzweckhalle 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 2013 und älter		alle Kategorien Mädchen Knaben 2019 und älter	Mädchen Knaben 2012 und älter	Mädchen Knaben 2019 und älter	Kadermitglieder Swiss Athletics Stützpunkt Basel	alle Kategorien Mädchen Knaben 2019 und älter	Mädchen Knaben 2014 und älter	Mädchen Knaben 2014 und älter
Leiterteam	Adrian Oberer(AO) Kaspar Bernhard(KB)	Regine Studer (RS) Peter Thommen (PT)	Hans Aeschlimann(HA) Kaspar Bernhard(KB) Gabriela Fankhauser(GF)	Kaspar Bernhard (KB) Jörg Beugger (JB) Roman Itin (RI) Peter Thommen(PT)	Regine Studer (RS) Elisabeth Triller (ET) Lars Conzett (LC)	Peter Thommen (PT)	Isabelle Kurth (IK) Livia Häberli (LH1) Robin Nyffeler (RN) Ladina Häberli (LH2) Philipp Buser (PB)	Jörg Beugger (JB) Roman Itin (RI)	Kaspar Bernhard (KB)
Besonderes	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	kein Training	Kein Training Fr.26.03.27	Kein Training Fr.26.03.27	Kein Training Fr.27.03.26
	Weihnachtsferien Sa 19.12.26 - So 03.01.27								
	Sportferien / Fasnachtsferien Sa 06.02.27 - So 21.02.27								
	Osterferien Sa 20.03.27 - So 04.04.27								
Internet	www.lgo.ch								
	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 abmelden. Die Telefonnummer der verantwortlichen Leiter ist unter "Kontakttelefon" oder "Natel" ersichtlich								
Trainingsdauer	Das Wintertraining dauert vom Mo 12.10.26 - Sa 27.03.27								
E-Mail	adrian.oberer@outlook.com	la@tvgelerkinden.ch	h.aeschlimann@ebicom.ch	k.bernhard86@gmail.com	la@tvgelerkinden.ch	cindypeter@bluewin.ch	isabelle.speich@hotmail.com	j.beugger@gmx.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)