

Wochentrainingsplan April -- September 2024

Legende	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Trainingszeit	18.30 - 20.15	17.00 - 18.00	18.30 - 20.15	18.30 - 20.30	G1 / 16.15 - 17.45 G2 / 17.15 - 19.15	18.30 - 20.00	18.30 - 20.30
Training Nr.	1	2	3	4	5	6	7
Trainingsort	Ormalingen Sporthallen Kraftraum	Gelterkinden Mehrzweckhalle	Ormalingen Sporthallen Sportanlagen	Sissach Stadion Tannenbrunn	Gelterkinden Mehrzweckhalle Sportanlage	Sissach Stadion Tannenbrunn	Sissach Stadion Tannenbrunn
Schwerpunkte	Krafttraining Technik	Grundlagen - Training LA	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Mehrkampf	LA - Training Technik
Teilnehmer	Fortgeschrittene Zielorientierte 2010 und älter	 2013 und älter	alle Kategorien Mädchen Knaben 2016 und älter	Mädchen Knaben 2011 und älter	Mädchen Knaben 2016 und älter	alle Kategorien Mädchen Knaben 2016 und älter	Mädchen Knaben 2012 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) Ursula Bitterlin (UB) Lars Konzett (LC) 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.20.05.24	Kein Training Mo.20.05.24	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training
	Sommerferien Mo 01. Juli 2024 - Sa 10. August 2024						
					Training in 2 Gruppen		
	Letztes Training vor den Herbstferien, Freitag, 27. September 2024						
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		061 981 65 78 (RS)			061 981 65 78 (RS)		
Natel	079 722 45 27 (AO)	077 437 93 86 (RS)	079 501 69 86 (AE)	078 809 51 08 (KB)	077 437 93 86 (RS)	079 363 45 19 (IK)	078 809 51 08 (KB)
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 / 7 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