

Hallentraining Winter 2017 / 2018

Montag

MZH Oberdorf	18.10 - 20.15	Rick	Miniband, Koord., Läufe 150-250m (70-75%), Medizinballwürfe
(erst ab 18.30h in Halle)	18.10 - 18.25h		Miniband, Koord., Bergsprints steil, Med.-würfe, Sprünge vert.
MZH Niederdorf	18.00 - 20.00	Marc	Allgemeines Training

*)

R Mischa, Michèle, Elisa, Nadja, Fabian, Lasse, Irina, Nemea, Joana, Noëlle // **Celine A.: Basel**
M Marco, Dario, Vanja, Robin, Celine V., Yara, Andrin, Raphael, Runa, Selina, Sina, Celina, Luana, Jana, Elena

Dienstag

Schützenmatte	10.15 - 12.00	LLZ	Hürden und Sprint (Irina, wenn möglich)
Kraftraum	18.00 - 19.00	selbständig	Krafttraining nach Plan
MZH Oberdorf	17.45 - 19.00	Rick	Weitsprungtechnik Hochsprungtechnik - Innenlage und Absprung
Kraftraum Niederdorf	19.00 - 20.30	Rick	Krafttraining

Nadja, Irina
 Robin, Vanja, Celine V.
 Elisa
 Celine, Lasse
 Elisa, Celine, Mischa

Mittwoch

MZH Oberdorf	18.00 - 20.00	Rick	Physiotraining, Läufe (3-5x350m), Sprünge Horizontal
Lampenberg	Individuell	Ruth	Physiotraining
MZH Oberdorf	18.00 - 20.00	Julia	Allgemeines Training
Dreifachhalle	17.00 - 18.30	Vanessa	Allgemeines Training
Dreifachhalle	18.30 - 20.00	Bruno	Sprünge und Tempoläufe (Trainingsort kann noch ändern)

R **Michèle (Physio)**, Elisa, Irina, Nemea, Noëlle, Joana, Nadja
M **siehe Montag) *M** - ausser Vanja, Robin, Celine V.
 Athleten 06-12
 Matti, Finley, Mischa, Celine A., Fabian, Lasse, Vanja, Robin, Celine V.

Donnerstag

Kraftraum Niederdorf	09.45 - 11.30	Rick	Krafttraining und 700m-Läufe
Kraftraum Niederdorf	13.00 - 14.30	Rick	Krafttraining und 700m-Läufe, ab März Finnenbahn
Kraftraum Kaserne od. N'dorf	15.45 - 17.15	Rick	Krafttraining und 700m-Läufe
Kraftraum Niederdorf	17.15 - 18.15	Rick	Krafttraining und 700m-Läufe
Kraftraum Niederdorf	18.00 - 19.15	Rick	Krafttraining und 700m-Läufe
Kraftraum Niederdorf	19.00 - 20.00	Rick	Krafttraining und 700m-Läufe

Irina, solange noch keine Sprints etc. möglich
 Celine
 Elisa, Fabian
 Mischa, (Michelle)
 Nadja, Joana, Noëlle
 Lasse, (Irina), Nemea

Freitag

Dreifachhalle	17.00 - 18.30	Marc/Saskia	Allgemeines Training
Schützenmatte	14.30 - 16.30	Rick	Starts und Frequenzsprints Hürde, Sprünge horizontal
Dreifachhalle	18.15 - 20.00	Rick	Starts/Bergsprints (steil), Jump-Circuit (bei Start+Bauer)
Maggingen ab 8.12.2017	18.15 - 20.30	Rick	Weitsprung, Läufe auf der Bahn - und Test
Dreifachhalle ab 8.12.2017	18.30 - 20.00	Nicola	
MZH Niederdorf	18.00 - 19.30	Julia	Allgemeines Training
Julia ab 19.30h Kraft	19.30 - 20.00	Julia	Krafttraining

Zwei Gruppen (06-09) und (10 - 12)
 Celine, Nadja, Joana, Noëlle
 Elisa, Fabian, Mischa, Irina, Nemea
 Elisa, Fabian, Mischa, Irina, Nemea und Gruppe Basel jed.2.x
 Matti, Finley, Vanja, Robin, Celine V. etc.
M **siehe Montag** - **Vanja, Robin, Celine V.** **Bis 1.12. dann Nicola**
 Selina, Runa, Andrin, Raphael, Melanie

Samstag

MZH Waldenburg	10.30 - 12.30	Rick	Wurftraining, Spez. Übungen Flop (Lattenüberquerung Brücke)
MZH Waldenburg ab Januar	11.30 - 12.30	Rick	Wird noch bestimmt

Nadja, Joana, Noëlle, Lasse (Lasse ab 11.15h)