

Kadertraining | Winter 2017/2018 (Version 1)

Die Trainingszeiten sind ab 23.10.2017 – zu den Weihnachtsferien gültig! Danach wird ein neues Programm online gestellt.

MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer	
Sprint Basics ²	⇕	18:00 – 19:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller
Hürden Basics ³		18:00 – 19:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller
Sprint Fortgeschrittene ⁶	18:00 – 20:30 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Sabine Wicki	
Hürden Fortgeschrittene ^{1/4}	19:00 – 20:15 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller	
Wurf (Kugel, Diskus, Speer)	18:00 – 20:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Ursi Jehle/Nicola Müller	
Sprung U16 - U18 ^{1/11}	19:00 – 19:45 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Nicola Gentsch	
Sprung U18 und älter ^{1/11}	19:45 – 20:30 Uhr ¹	Basel (Schützenmatte)	Nicola Gentsch	
Mittelstrecken Langstrecken	18:30 – 20:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Fritz Schmocker	
Sprint-Mittelstrecken ⁷	18:15 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli	

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller
Sprint	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller
Sprung	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller
Koordination/Kraft	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Ursi Jehle
Kugel/Diskus	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Ursi Jehle
Sprung Fortgeschrittene ⁶	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Anatoli Gordienko

MITTWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hammer ⁶	18:15 – 19:15 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Daniela Lachat
Sprint ⁷	17:00 – 20:00 Uhr	Maggingen (Ende der Welt)	Hansruedi Mägli
Lauf ⁷	17:00 – 20:00 Uhr	Maggingen (Ende der Welt)	Hansruedi Mägli

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller / Stephan Neumann
Sprint	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller / Stephan Neumann
Sprung	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller / Stephan Neumann
Koordination/Kraft	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Ursi Jehle
Kugel/Diskus	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Ursi Jehle
Sprung Fortgeschrittene ⁶	10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Anatoli Gordienko

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint ⁷	18:00 – 20:00 Uhr	Magglingen (Ende der Welt)	Hansruedi Mägli
Lauf ⁷	18:00 – 20:00 Uhr	Magglingen (Ende der Welt)	Hansruedi Mägli

SAMSTAG/SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Offene Stützpunkttrainings sowie Kadertrainings der Disziplinen	Sa Programme (Siehe Internet www.llz-nws.ch)		
Hürden ab U20 ⁶	SA 10:00 – 12:00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Claudine Müller
Sprint ⁷	SA 10:00 – 12:00 Uhr	Langenthal/Thal	Hansruedi Mägli
Lauf ⁷	SA 10:00 – 12:00 Uhr	Langenthal/Thal	Hansruedi Mägli
Sprint Fortgeschrittene ⁶	SA 11.30 – 13.30 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Sabine Wicki
Hammer ⁶	SA 12.00 – 14.00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Daniela Lachat
1. Stabhochsprung ⁹	SO 12.00 – 14.00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Anatoli Gordienko
2. Stabhochsprung ¹⁰	SO 14.00 – 16.00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung ⁶	SO 16.00 – 18.00 Uhr	Basel (Schützenmatte)	Anatoli Gordienko

Individuelle Angebote Sprung Fortgeschrittene nach Rücksprache mit Anatoli Gordienko

Erläuterungen

¹ Vorgängiges Selbständiges Aufwärmen wird vorausgesetzt

² Laufkoordination, Schnelligkeit - findet alternierend zu Hürden Basics alle 14 Tage statt, Start 23.10

³ Hürden ABC, Rhythmisierung - findet alternierend zu Sprint Basics alle 14 Tage statt, Start 30.10

⁴ Vertiefte Technik - ab WU20/MU18

⁵ Laufkraft, Frequenzschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer

⁶ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

⁷ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Hansruedi Mägli

⁹ 1. Stabhochsprung mit Höhen von 5.00 m – 5.50 m (nur auf Einladung)

¹⁰ 2. Stabhochsprung mit Höhen von 3.80 m – 4.50 m (nur auf Einladung)

¹¹ Sprungschulung: Horizontal- und Vertikalsprünge allgemein (Mattenbahn- und Hürdensprünge) mit techniknahen Übungen für den Weit- und Hochsprung