

# Trainingsbeginn ab Mittwoch, 24. Oktober 2018

Trainingsgruppe Saskia / Janine / Rick

Jahrgänge 2008 - 2011

Tag	Zeit	Wo	Trainer	Training
MI	17.15 – 18.45	Dreifachhalle	Janine, (Rick)	<b>Schwerpunkt:</b> Koordination // zusätzlich: Technische Aspekte Sprint, Hoch, Hürden, Weit, Kugel, Speer Ab 18.30h: Ausdauer draussen (Janine)
FR	17.15 – 18.45	Dreifachhalle	Saskia, Rick (Janine ab 17.12.2018 für Rick)	<b>Schwerpunkt:</b> Koordination // zusätzliche Technische Aspekte in den einzelnen Disziplinen // Ausdauer Ab 18.30h: Ausdauer draussen (Saskia)

- Bitte immer In- und Outdoor-Schuhe mitnehmen sowie Aussenkleider
- Bitte immer etwas zu trinken mitnehmen (am besten Wasser)

## Wettkämpfe Obligatorisch:

- Bitte den **Sonntag, 11. November 2018** reservieren. Wir werden die Kinder in Mannschaften für den UBS Kids Cup in Oberdorf einteilen.
- Bitte zusätzlich den **Sonntag, 27. Januar 2019** reservieren. Wir werden mit sämtlichen Kindern am Hallenmehrkampf in Liestal teilnehmen.