

Trainingsplanung Herbst 22 – Winter 22/23 ab 17.Oktober 22 bis 31.März 23



Tag	Wo	Zeit	Halle	Trainer	Training	Jahrgänge
Montag	Dreifach Oberdorf	18.00 - 20.00	Halle 3	Stephanie Wicki	Lauf & Athletik (Grundlagebildung, auch für Anfänger geeignet) Mitte Oktober bis Januar 23 UBS Kids Cup Team Training, danach je nach Qualifikation.	2011 und älter (Breitensport)
			Halle 3 Plus FC-Platz ab Dez.	Angela Grossmann	Lauf/Mittelstrecke: Grundlageausdauer/Kraftausdauer/Allgemeine Athletik (Fortgeschritten) Biken von Mitte Oktober bis Mitte November	2010 und älter (Leistungssport Nachwuchs und Kaderathleten*innen)
	MZH Oberdorf	18.00 - 20.00		Patrick Schmutz	Sprintkraft (Valerij Bauer), Sprung, Kurzsprint	1992 – 2007 (Eingeladene 08-11)
	Kleine Turnhalle Niederdorf	18.00 - 20.00		Christian Wicki	Leichtathletik Allgemein & spielerische Ausdauer Mitte Oktober bis Januar 23 UBS Kids Cup Team Training, danach je nach Qualifikation.	2012 bis 2015
Dienstag	MZH Oberdorf	17.00 – 18.30		Christian Wicki	Technische LA-Disziplin: Hochsprung im Wechsel mit Wurf (Grundlagebildung Ballwurf, Speer, Kugel)	2013 & älter
	Dreifachhalle Frenkenbündten Liestal und MZH Oberdorf Im Chat kommuniziert	18.00 – 20.00		Patrick Schmutz	Technische LA-Disziplin: Hochsprung Fortgeschrittene Ab 19.00h: Kraft im Krafraum Frenkenbündten (bis Jahrgang 2009)	Celine, Chantal und Eingeladene (bis 2011) Kraft nur bis 2009 (Wenige Übungen mit geringem Zusatzgewicht)
	Kadertraining Basel (St. Jakob)	10.15 – 12.15 18.30 - 20.30		Fritz Schmocker	Mittel - Langstrecke	Sportklasse Kaderathleten*innen
Mittwoch	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 – 20.00	Halle 1	Stephanie Wicki	Lauf & Athletik (Grundlagebildung, auch für Anfänger geeignet)	2011 und älter (Breitensport)
	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 - 20.00	Halle 2	Patrick Schmutz	Circuittraining, Sprünge horizontal/vertikal, Startkraft und Kurzsprint bis 200m	1992 – 2007 (Eingeladene 2008-2009)
	Maggingen Ab Januar 23	18.00 – 20.00	LA-Halle Ende der Welt	Patrick Schmutz	Weitsprung, Startkraft, Läufe etc.	1992 – 2007; (Eingeladene 08-11)
	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 - 20.00	Halle 3	Angela Grossmann	Lauf/Mittelstrecke: Grundlageausdauer / Kraftausdauer / Allgemeine Athletik (Fortgeschritten) Biken Mi 19.Oktober & Mi 26. Oktober	2010 und älter (Leistungssport Nachwuchs und Kaderathleten*innen)
	Hallenbad Gelterkinden	18.00 -19.00	Aquarunning	Angela	Mi 16.11, Mi 23.11, Mi 30.11, Mi 7.12, Mi 14.12, Mi 21.12, Mi 8.3, Mi 15.3, Mi 22.3, Mi 29.3	

Trainingsplanung Herbst 22 – Winter 22/23 ab 17.Oktober 22 bis 31.März 23



	Magglingen Ab Januar 23	18.00 – 20.00	LA-Halle Ende der Welt	Angela	SM-Halle Nachwuchs Sa 25.2.23: spezifisches Hallentraining nur für SM-TN Mi 11.1, Mi 18.1, Mi 25.1, Mi 1.2, Mi 8.2, Mi 15.2, (Mi 22.2 Angie Ferien)	
	MZH Oberdorf	18.00 – 20.00		Christian Wicki	Leichtathletik Allgemein & spielerische Ausdauer	2008 bis 2015
Donnerstag	Kadertraining Basel (St. Jakob)	10.15 – 12.15		Fritz Schmocker	Mittel - Langstrecke	Sportklasse
	Kraftraum Niederdorf	17.45 – 19.45		Walter Rauber	Disziplinspezifisches Krafttraining	Kaderathleten*innen und Leistungsathleten*innen Nachwuchs ab U16
	Schützenmatte Basel	18.00 – 20.00		Celine Albisser	Lauftraining bis 500m und mehr	1992 – 2005 und eingeladene
Freitag	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 - 20.00	Halle 3	Stephanie Wicki	Lauf: Sprint/Schnelligkeit Hürdenkoordination Mitte Oktober bis Januar 23 UBS Kids Cup Team Training, danach je nach Qualifikation.	Offen für alle ab 2013 und älter
	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 – 20.00	Halle 1	Patrick Schmutz	Hürdentechnik, Weitsprungtechnik, Sprungtraining	1992 – 2007 (Eingeladene 08-11)
	Magglingen Ab Dezember 2022	18.00 – 20.30	LA-Halle Ende der Welt	Patrick Schmutz	Bis Ende Dezember 22: Weit, Startkraft, Läufe Ab Januar 2023: Hürden, Hoch, Läufe	1992 – 2007 (Eingeladene 08-11)
Samstag	Dreifachhalle Oberdorf plus FC-Platz ab Dez.	9.00 – 11.00	Halle 3	Angela Grossmann	Laufspezialisierung: Grundlageausdauer oder Schnelligkeitsausdauer Circuit FC-Platz Dez. bis Feb. Achtung: Dieses Training findet wegen den Wettkämpfen unregelmässig statt! Trainingsdaten werden via Chat kommuniziert.	2010 und älter (Leistungssport Nachwuchs und Kaderathleten*innen)
	Dreifachhalle Oberdorf	9.00 – 11.00	Halle 1	Patrick Schmutz	Wird noch kommuniziert da noch nicht definitiv bestimmt.	
	Kader &/oder offenes Stützpunktraining Basel	10.15 -12.15	Stadion St. Jakob	Fritz Schmocker	Mittel – Langstrecke	Kaderathleten*innen plus starke Läufer*innen ab 2009. Ca. alle drei Wochen, Info via Chat.
		13.30 – 15.00 15.00 – 16.00	Stadion Schützenmatte	Philipp Schmid	Hürden U14/U16 Hürden U18+	Für alle Athleten ab U14, welche sich in diesen Disziplinen vertiefen wollen.
		13.30 – 15.00 15.00 – 16.00	Stadion Schützenmatte	Kathrin Schmid-Strähl	Sprint U14/U16 Sprint U18+	

Trainingsplanung Herbst 22 – Winter 22/23 ab 17.Oktober 22 bis 31.März 23

Frühlingstrainingslager Tenero 1.4 bis 8.4.2023 ab Jahrgang 2013 und älter (Breitensport)

Frühlingstrainingslager Teneriffa 4.4 bis 13.4.2023 ab Jahrgang 2010 und älter (Leistungssport)