

Trainingsplanung Sommer 2023



Tag	Wo	Zeit	Anmerkungen	Trainer	Training	Jahrgänge
Montag	Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Angie	Lauf	Leistungsstraining ab 2010
	Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Rick	Mehrkampf	Leistungsstraining ab 2010
	Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Steffi	Lauf	Breitensport + Nachwuchs ab 13
	Dreifachhalle O'dorf	18.00 – 20.00		Cris / Natascha (ab Juli)	LA-Allgemein	10 - 16
Dienstag	Gitterli Liestal	17.15 – 18.15	Gitterli	Rick/Cris	Zubringer Hoch / Einführung Hoch	05 - 14
	Gitterli Liestal	18.15 – 19.30	Gitterli / Frenkenbündten	Cris	Wurf allgemein (Ball, Speer, Diskus, Kugel)	05 - 14
	Gitterli Liestal	18.15 – 19.15	18.15h eingelaufen	Rick	Techniktraining Hochsprung / Sprungtraining Fortgeschrittene	96 – 11 auf Einladung
	Frenkenbündten	19.30 – 20.15		Rick	Krafttraining Frenkenbündten (auf Einladung)	Leistungsstraining
	Kraftraum N'dorf	Diverse Zeiten	Ausser diejenigen welche am Donnerstag haben		Krafttraining	Ab 2007
Mittwoch	Tannenbrunn Sissach	18.00 – 20.00		Angie	Lauf	Leistungsstraining ab 2010
	Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Rick	Mehrkampf	Leistungsstraining ab 2010
	Tannenbrunn Sissach	18.00 – 20.00		Steffi	Lauf	Breitensport + Nachwuchs ab 13
	Dreifachhalle O'dorf	18.00 – 20.00		Cris / Natascha	LA-Allgemein	10 - 16
	Wankdorf Bern	Offen		Raphael M.	Noelle; Natikadertraining Hürden	Swiss Athletics
Donnerstag	Kraftraum N'dorf	17.45 – 19.45		Walter	Krafttraining (auf Einladung)	Leistungsstraining
	Schütze Basel	18.00 – 20.00	Startzeit wird durchgegeben	Celine, Mischa und Aktive	Ausdauertraining und Schnelligkeitsausdauer	
Freitag	Gitterli Liestal	17.30 – 20.00		Rick / Angie	Techniktraining Hürdenlaufen / Sprint	Leistungsstraining ab 2010
	Gitterli Liestal	18.00 – fertig	Warm up selbständig bis 18.45h	Rick	Mehrkampf	Leistungsstraining ab 2011
	Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Cris	Technik Hoch, Sprint	10 - 16
Samstag	Gitterli Liestal	10.00 – 12.00	Findet wegen WK unregelmässig statt	Angie	Lauf	Einladung
	Gitterli Liestal	10.00 – 13.00	Findet wegen WK unregelmässig statt	Rick	Techniktraining / Ausdauer-Schnelligkeitsausdauer	Einladung
	Stadion St.Jakob	10.15 – 12.15		Fritz Schmocker	Stützpunkt und Kadertraining Mittelstrecken	Auf Einladung