

Trainingsplanung Herbst 23 – Winter 24 ab 16.Oktober 23 bis 23.März 24

Tag	Wo	Zeit	Halle	Trainer	Training	Jahrgänge
Montag	Dreifach Oberdorf	18.00 - 20.00	Halle 3 FC-Platz ab Dez.	Angela Grossmann	Lauf/Mittelstrecke Fortgeschrittene (Grundlage/Kraftausdauer) Biken von Mitte Oktober bis Mitte November	2011 und älter oder auf Einladung Fokus Leistungssport
	MZH Oberdorf	18.00 - 20.00		Patrick Schmutz	Sprung, Sprintkraft, Hügeläufe	2007 und älter alle Jüngeren auf Einladung
	Turnhalle Lampenberg	18.00 - 20.00		Christian und Stephanie Wicki	Leichtathletik Allgemein & spielerische Ausdauer Teilweise UBS Kids Cup Team Training U10 - U14	2016 und älter
Dienstag	MZH Oberdorf	17.00 – 19.00		Christian Wicki	Technische LA-Disziplin: Hochsprung im Wechsel mit Wurf (Grundlagebildung im Sprung, Ballwurf, Speer, Kugel)	2014 und älter
	Dreifachhalle Frenkenbündten Liestal	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00		Patrick Schmutz	Technische LA-Disziplin: Hochsprung Fortgeschrittene Ab 19.00 Uhr Kraft im Krafraum Frenkenbündten mit wenigen Übungen und geringem Zusatzgewicht (ab 2009 & älter)	Celine, Chantal, Felisa alle weiteren auf Einladung
Mittwoch	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 – 20.00	Halle 1	Stephanie Wicki	Lauf Allgemein und UBS Kids Cup Team Training U12 - U14	2013 und älter
	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 - 20.00	Halle 2&3 Halle Ende der Welt Maggingen	Angela Grossmann	Lauf/Mittelstrecke Fortgeschrittene (Schnelligkeitsausdauer/Schnelligkeit) Teilweise UBS Kids Cup Team Training U16	2011 und älter Alle Jüngeren auf Einladung Fokus Leistungssport
	Schützenmatte Basel	19.00 – 21.00	Lauftunnel	Patrick Schmutz Beat Göpfert	Fusskräftigung, Körpermitte, Sprinttraining in Abwechslung mit Circuittraining	Auf Einladung
		Januar – Februar 24	Halle Ende der Welt Maggingen	Patrick Schmutz Beat Göpfert	Weitsprung, Startkraft, Läufe etc.	Ab 2007 und älter Alle Jüngeren auf Einladung
	Mehrzweckhalle Oberdorf	18.00 – 20.00		Christian Wicki & Natascha Fankhauser	Leichtathletik Allgemein / UBS Kids Cup Team Training U10 - U14	2016 und älter
Donnerstag	Krafraum Niederdorf	17.45 – 19.45	Walter Rauber	Disziplinspezifisches Krafttraining	KaderathletenInnen	Auf Einladung
	Schützenmatte Basel	17.30 – 19.30	Celine, Mischa	Lauftraining	Alle welche Lust haben	offen
Freitag	Dreifachhalle Oberdorf oder Hallenbad Gelterkinden	18.00 - 20.00	Halle 3	Angela Grossmann	Lauf/Mittelstrecke Fortgeschrittene Grundlage/Kraftausdauer/Aquarunning → Aquarunning-Daten werden separat kommuniziert	2011 und älter oder auf Einladung Fokus Leistungssport
	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 – 20.00	Halle 3	Stephanie Wicki	Lauf Allgemein und UBS Kids Cup Team Training U12 – U14	2013 und älter

Trainingsplanung Herbst 23 – Winter 24 ab 16.Oktober 23 bis 23.März 24

Freitag	Schützenmatte Basel	14.00 – 16.00	Lauftunnel	Patrick Schmutz	Hürden- Sprinttraining, Wurftraining	Celine, Noelle Alle welche auch könnten, bei mir melden
	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 – 20.00	Halle 1	Beat Göpfert <i>Patrick Schmutz</i>	Mehrkampf Training	Ab 2009 und älter Alle Jüngeren auf Einladung
	Ab Dezember 2023 bis Februar 2014	18.00 – 20.30	Halle Ende der Welt Magglingen	Patrick Schmutz	Bis Ende Dezember 23: Weit, Startkraft, Läufe Ab Januar 2024: Hürden, Hoch, Läufe	Ab 2007 und älter Alle Jüngeren auf Einladung
Samstag	Leistungszentrum Nordwestschweiz Kader &/oder offenes Stützpunkttraining	10.15-12.15	Mittelstrecke: Stadion St. Jakob Basel	Fritz Schmocker	Mittelstrecke: Nur wenn kein Wettkampf am Wochenende	KaderathletenInnen ohne Anmeldung, ab U16 auf Einladung → Gewisses Laufniveau erforderlich!
		13.30 – 15.00 15.00 – 16.00	Hürden: U14/U16 Hürden: U18+ Stadion Schützenmatte Basel	Philipp Schmid	Hürdenlauf	Für alle offen ab U14 Selbständige Anmeldung via Homepage nlz-nws.ch
		13.30 – 15.00 15.00 – 16.00	Sprint: U14/U16 Sprint: U18+ Stadion Schützenmatte Basel	Catharina Schmid-Strähl	Sprinter & MittelstrecklerInnen	Für alle offen ab U14 Selbständige Anmeldung via Homepage nlz-nws.ch
	Dreifachhalle Oberdorf	9.00 – 11.00	Halle 1 & 3	Patrick Schmutz Angela Grossmann	Noch nicht sicher , wann und ob Trainings angeboten werden	Auf Einladung

Trainingslager 2024

- Tenero Sa 23.3 bis Sa 29.3.24 (7 Tage) ab Jahrgang 2013 und älter (Breitensport)
- Teneriffa Di 26.3 bis Sa 6.4.24 (12 Tage) ab Jahrgang 2010 und älter (Leistungssport)