

Trainingsangebot Frühling - Sommer 2025

Start ab 7. April bis 27. September 2024



Tag	Wo	Zeit	Anmerkungen	Trainer*in	Training	Jahrgänge
Montag	Stadion Gitterli Liestal	18.00 – 20.30		Angela Grossmann	Lauf → Schnelligkeit	Leistungstraining
	Kraftraum Hölstein	Gruppe U16 & jünger 17.30 – 19.00		Beat Göpfert	Technische Disziplin → Krafttraining	U16 und älter
	Kraftraum Hölstein	Gruppe U16 & älter 19.00 – 20.30		Beat Göpfert	Technische Disziplin → Krafttraining	U16 und jünger auf Einladung
	Dreifachhalle Oberdorf	Ausdauer 18.00 – 19.00		Stephanie Wicki	Lauf → Ausdauer & Einführung Krafttraining (Kraftzirkel)	2014 und älter
	Dreifachhalle Oberdorf	Kraftzirkel 19.00 – 20.15		Stephanie Wicki	Lauf und technische Disziplin → Einführung Krafttraining / Kraftzirkel	2014 und älter
	Dreifachhalle Oberdorf	18.00 – 20.00		Christian Wicki	Leichtathletik Allgemein	2013 und jünger
Dienstag	Stadion Gitterli Liestal	17.00 – 19.00		Christian Wicki	Leichtathletik spezifisch	2014 und älter
Mittwoch	Stadion Tannenbrunn Sissach	18.00 – 20.30		Angela Grossmann	Lauf → Disziplinspezifische Ausdauer und Langhürden	Leistungstraining
	Stadion Gitterli Liestal	18.00 – 20.00	Einlaufen & Koordination selbständig	Beat Göpfert	Leichtathletik spezifisch → Sprint und Weitsprung	2012 und älter
	Stadion Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Christian und Stephanie Wicki	Leichtathletik Allgemein und Lauf	2012 und jünger
Donnerstag	Kraftraum Hölstein	Gruppe 1 17.30 – 19.00		Walter Rauber	Krafttraining	Leistungstraining
	Kraftraum Hölstein	Gruppe 2 18.30 – 20.00		Walter Rauber	Krafttraining	Leistungstraining
Freitag	Stadion Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Angela Grossmann	Lauf → Lauftechnik, Koordination, Hürden, Steeple und Grundlagenausdauer	Leistungstraining
	Stadion Gitterli Liestal	18.00 – 20.00	Einlaufen & Koordination selbständig	Beat Göpfert	Leichtathletik spezifisch → Hochsprung, Sprint und Hürden	2011 und älter
	Stadion Gitterli Liestal	18.00 – 20.00		Christian Wicki	Leichtathletik Allgemein	2014 und älter
Samstag	Stadion Gitterli Liestal	10.00 – 12.00	Kann bei Wettkämpfen ausfallen	Angela Grossmann oder Stephanie Wicki	Lauf → Disziplinspezifische Ausdauer	Leistungstraining
	Stadion Gitterli Liestal	10.00 – 12.00	Fällt bei Wettkämpfen aus	Beat Göpfert	Leichtathletik spezifisch → Wurf und Sprint	2014 und älter