

Sommertraining 2017 (Technik)

Trainer/in: Montag & Mittwoch Janus Schelbert +41792653462
Freitag Christian Philipp +41799605868

März 2017

	Mi. 15.03.	Fr. 17.03.	Mo. 20.03.	Mi. 22.03.	Fr. 24.03.	Mo. 27.03.	Mi. 29.03.	Fr. 31.03.
19.00			Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC
19.30								
20.00	Wintertrainingsplan		Sprint	Weit	Hoch	Sprint	Weit	Hoch
20.30			Speer	Stehver- mögen	Kugel	Speer	Stehver- mögen	Kugel
21.00			Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen

April 2017

	Mo. 03.04.	Mi. 05.04.	Fr. 07.04.	Mo. 10.04.	Mi. 12.04.	Fr. 14.04.	Mo. 17.04.	Mi. 19.04.	Fr. 21.04.	Mo. 24.04.	Mi. 26.04.	Fr. 28.04.
19.00												
19.30	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen			Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC
20.00	Sprint	Weit	Hoch	Sprint	Weit	Ostern	Ostern	Weit	Hoch	Sprint	Weit	Hoch
20.30	Speer	Stehver- mögen	Kugel	Speer	Stehver- mögen			Stehver- mögen	Kugel	Speer	Stehver- mögen	Kugel
21.00	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen			Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen

Mai 2017

	Mo. 01.05.	Mi. 03.05.	Fr. 05.05.	Mo. 08.05.	Mi. 10.05.	Fr. 12.05.	Mo. 15.05.	Mi. 17.05.	Fr. 19.05.	Sa. 20.05.	Mo. 22.05.	Mi. 24.05.	Fr. 26.05.	Mo. 29.05.	Mi. 31.05.
19.00							Einlaufen Sprint ABC		Einlaufen Sprint ABC		Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen		Einlaufen	Einlaufen
19.30															
20.00	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Sprint		Hoch	Jugtag	Sprint	Weit	Auffahrt	Weit	Weit
20.30							Speer	Swiss Athletics Sprint Kantonalfinal	Kugel		Speer	Stehver- mögen	Stehver- mögen	Stehver- mögen	Stehver- mögen
21.00							Auslaufen		Auslaufen		Auslaufen	Auslaufen		Auslaufen	Auslaufen

Juni 2017

	Fr. 02.06.	Mo. 05.06.	Mi. 07.06.	Fr. 09.06.	Mo. 12.06.	Mi. 14.06.	Fr. 16.06.	Mo. 19.06.	Mi. 21.06.	Fr. 23.06.	Mo. 26.06.	Mi. 28.06.	Fr. 30.06.
19.00								Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	
19.30	Einlaufen Sprint ABC		Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen		Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	
20.00	Hoch	Pfingsten	Weit	Hoch	Sprint	Weit	Fronleichnam	Sprint	Weit	Hoch	Weit	Sprint	Sommerferien
20.30	Kugel		Stehver- mögen	Kugel	Diskus	Stehver- mögen		Speer	Stehver- mögen	Kugel	Stehver- mögen	Speer	
21.00	Auslaufen		Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen		Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	

August 2017

	Mi. 02.08.	Fr. 04.08.	Mo. 07.08.	Mi. 09.08.	Fr. 11.08.	Mo. 14.08.	Mi. 16.08.	Fr. 18.08.	Mo. 21.08.	Mi. 23.08.	Fr. 25.08.	Mo. 28.08.	Mi. 30.08.
19.00									Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC
19.30													
20.00	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Weit	Sprint	Hoch	Weit	Sprint
20.30									Stehver- mögen	Speer	Kugel	Stehver- mögen	Speer
21.00									Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen

September 2017

	Fr. 01.09.	Mo. 02.09.	Mo. 04.09.	Mi. 06.09.	Fr. 08.09.	Mo. 11.09.	Mi. 13.09.	Fr. 15.09.	Mo. 18.09.	Mi. 20.09.	Fr. 22.09.	Mo. 25.09.	Mi. 27.09.	Fr. 29.09.
19.00				Einlaufen	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen
19.30	Einlaufen Sprint ABC		Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen	Einlaufen
20.00	Hoch	Teilmeeting	Sprint	Weit	Hoch	Sprint	Weit	Hoch	Sprint	Weit	Hoch	Sprint	Weit	Weit
20.30	Kugel		Speer	Stehver- mögen	Kugel	Speer	Stehver- mögen	Kugel	Speer	Stehver- mögen	Kugel	Speer	Stehver- mögen	Stehver- mögen
21.00	Auslaufen		Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen

Oktober 2017

	Mo. 02.10.	Mi. 04.10.	Fr. 06.10.
19.00		Einlaufen Sprint ABC	Einlaufen Sprint ABC
19.30	Brätlen Saisonende		
20.00	Feldli	Sprint	Hoch
20.30		Speer	Kugel
21.00		Auslaufen	Auslaufen