

Trainingsplan Trainingsweekend vom 26./27.04.2024



Freitag 26.04.2024						
Gruppe 1 (U18-A)	Gruppe 2 (U18-A)	Gruppe 3 (U16)	Gruppe 4 (U16)	Gruppe 5 (U14)	Gruppe 6 (U14)	
18:00	Einlaufen in Gruppen					
18:30	Weit (Schöbi)	Hürden (Linn)	Diskus (Lars)	Speer (Till)		
19:30	Pause					
19:45	Kugel (Schöbi)	Diskus (Lars)	Hürden (Linn)	Hoch (Lara)		
20:45	Auslaufen					
21:00						

Samstag 27.04.2024							
Gruppe 1 (U18-A)	Gruppe 2 (U18-A)	Gruppe 3 (U16)	Gruppe 4 (U16)	Gruppe 5 (U14)	Gruppe 6 (U14)	Gruppe 7 (U12)	Gruppe 8 (U10)
09:00	Einlaufen (Elias, Joel)						
09:30	Hoch o. Hürden (Schöbi)	Speer (Chrige)	Sprint (Lars)	Stab (Häbi)	Kugel (Timo)	Weit	Sprint
10:30	Pause						
10:45	Speer (Chrige)	Hürden (Schöbi)	Stab (Häbi)	Sprint (Lars)	Weit (Till)	Ball Gymer	Weit Gymer
11:45	Auslaufen						
12:00	Mittagspause						
13:30	Einlaufen / Spiel Gymer (Xavi, Mara)						
14:15	Diskus ()	Hoch (Schöbi)	Kugel (Häbi)	Weit (Lars)	Stab (Timo)	Sprint/ Hürden	Ball Gymer
15:15	Pause						
15:30	Sprint / Staffel (Schöbi)		Weit (Lars)	Kugel (Häbi)	Hürden (Lara)	Staffel	
16:30	Stafette (2000m in 5er Teams => jedes 4x100m)						
17:00	Auslaufen						

17:30 Nachtessen im BZI