

Trainingsprogramm Leichtathletik Winter 20-21 TV Wohlen

Tag	Wer	Was	Wann	Wo	Leiter
Montag	Nachwuchs	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Rolf Stadler + Team
	Mehrkämpfer / Sprinter	Sprinttraining	1900-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprint 2 Gruppen	Sprinttraining	1800-2100	Niedermatten	Matthew Schweiger / Loretta Miani
	Sprung	Training	1730-2000	Niedermatten	Marcel Oettli
	Werfer	Krafttraining	1900-2130	Kraftraum Bünzmatt	Rolf Stadler
Dienstag	Fitnessriege	Allgemeines Training	2000-2130	Turnhalle Bünzmatt	Leiterteam
	Fitness	Krafttraining	1900-2030	Kraftraum	Ernst Füglistaler
	Jugi	Allg. Training Nachwuchs	1800-1930	Turnhalle Bünzmatt	J. Hausherr / Y. Meyer/ G. Widmer
	Wurf ** Hammer / Di /Speer	Wurftraining	1800-2100	Niedermatten/Bünzmatt	Rolf Stadler
	Mittel-Langstrecke	Krafttraining	1800-2100	Niedermatten	Danja Bühlmann
Mittwoch	Mehrkämpfer Hürden	Techniktraining	1800-1930	Niedermatten	Bruno Rohrer
	Nachwuchs U14/U12	Aufbautraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	L.Fischer / D. Fust/ C.Haller
	Werfer Speer / Diskus	Wurftraining	1900-2130	Bünzmatt / Kraftraum	Rolf Stadler
	Nachwuchs U16/U18	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Nicole Müller/ L. Miani/ R. Stadler
	Sprint lange Läufe	Training	1900-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprint/ Sprung	Training	1800-2000	Niedermatten	Marcel Oettli
	Sprint/ Sprung	Training	1900-2100	Niedermatten	Marcel Oettli / Matthew Schweiger
	Stabhoch	Training	1900-2100	Turnhalle Bünzmatt	Roger Huber
Donnerstag	Mittel-Langstrecke Nachw.	Lauftraining	1830-2000	Niedermatten	Monika Vogel / Ramona Frick
	Mittel- Langstrecke	Lauftraining	1900-2100	Niedermatten	Florian Schweer / Kurt Gehrig
Freitag	Nachwuchs (MK/Wurf/Sp)	Grundlagen/Technik	1730-1900	Bünzmatt	Nicole Müller / Melanie Brunner
	Sprint / Mehrkampf	Kondition	1900-2100	Bünzmatt	N.Müller / M. Brunner/ M. Schweiger
	Sprintgruppe	Training	1900-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprunggruppe	Marcel Oettli	1730-2000	Niedermatten	Marcel Oettli
	Werfer	Krafttraining	1800-1930	Bünzmatt Kraftraum	Rolf Stadler
	Werfer	Wurftraining Kugel	1900-2130	Bünzmatt	Rolf Stadler
Samstag	Nachwuchs **	Aufbautraining	0930-1100	Bünzmatt	Nicole Müller
	Nachwuchsgruppe**	Hürdentraining / Grundlagen	0930-1100	Niedermatten /Bünzmatt	Nicole Müller / Charles Belser
	Nachwuchs U12 / U14	Nachwuchstraining	0930-1100	Bünzmatt	L.Fischer / D. Fust/ C.Haller
	Mittel –Langstrecke Aktive	Lauftraining	0930-1100	Niedermatten	Kurt Gehrig / Florian Schweer
	Wurf	Wurftraining	0930-1230	Bünzmatt/Niedermatten	Rolf Stadler
	Stabhoch	Mehrkämpfer	1200-1400	Bünzmatt	Roger Huber

** Wechsel Niedermatten - Bünzmatt

16.10.2020