

Trainingsprogramm Leichtathletik Winter 24-25 TV Wohlen

Tag	Wer	Was	Wann	Wo	Leiter
Montag	Nachwuchs	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünz matt	R.Hürzeler / A.Rohner / G.Widmer / Joelle Juch/ Dilia Kieser / C.Witter
	Mehrkämpfer / Sprinter	Sprintraining	1900-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprint	Sprintraining	1900-2100	Niedermatten	Loretta Miani
	Sprung	Training	1500-1900	Niedermatten	Marcel Oetli
	Mehrkampf	Training	1900-2100	Niedermatten	Matthew Schweiger
	Wurf	Speer	1900-2030	Turnhalle Bünz matt	Rolf Stadler
	Wurf	Krafttraining	1900-2130	Kraftraum Bünz matt	Rolf Stadler
Dienstag	Fitnessriege	Allgemeines Training	2000-2130	Turnhalle Bünz matt	Leiterteam
	Fitness	Krafttraining	1900-2030	Kraftraum Bünz matt	Ernst Füglistaler
	Jugi	Allg. Training Nachwuchs	1800-1930	Turnhalle Bünz matt	R.Koch / Nicola Cecere
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oetli
	Nachwuchsgruppe	Hürden	1630-1800	Niedermatten	Rolf Stadler
	Wurf ** Hammer / Di /Speer	Wurftraining	1800-2100	Niedermatten/Bünz matt	Rolf Stadler
	Mittel-Langstrecke	Krafttraining / Sprint	1815-2100	Niedermatten	Danja Bühlmann
Mittwoch	Mehrkämpfer Hürden	Techniktraining	1800-2000	Niedermatten	Bruno Rohrer
	Nachwuchs U14/U12	Aufbautraining	1730-1900	Turnhalle Bünz matt	L.Fischer / T. Järmann / S.Bachofen / D.Kieser / N.Koch
	Wurf	Wurftraining Speer / Diskus	1900-2130	Bünz matt / Kraftraum	Rolf Stadler
	Nachwuchs U16/U18	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünz matt	Nicole Müller/ A.Stierli / R. Stadler
	Sprint	Training	1900-2100	Niedermatten	Loretta Miani
	Sprint lange Läufe	Training	1900-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprung	Training	1500-1900	Niedermatten	Marcel Oetli
Stabhoch	Training	1900-2100	Turnhalle Bünz matt	Roger Huber	
Donnerstag	Wurf	Kugeltraining	1730-1900	Turnhalle Bünz matt	Rolf Stadler
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oetli
	Mittel Lang Nachwuchs	Lauftraining	1830-2000	Niedermatten	Monika Vogel / Ramona Frick
	Mittel- Langstrecke	Lauftraining	1845-2100	Niedermatten	Florian Schweer / Kurt Gehrig
Freitag	Nachwuchs (MK/Wurf/Sp)	Grundlagen/Technik	1730-1900	Bünz matt	Nicole Müller /
	Sprint / Mehrkampf	Kondition	1900-2100	Bünz matt	N.Müller / M. Fischer/ M. Schweiger
	Sprintgruppe	Training	1900-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprug	Sprungtraining	1500-2000	Niedermatten	Marcel Oetli
	Wurf	Krafttraining	1800-1930	Bünz matt Kraftraum	Rolf Stadler
	Wurf	Wurftraining Kugel	1900-2130	Bünz matt	Rolf Stadler
Samstag	Nachwuchs **	Aufbautraining	0930-1100	Bünz matt	Nicole Müller
	Nachwuchsgruppe**	Hürdentraining / Grundlagen	0930-1200	Niedermatten /Bünz matt	Nicole Müller / Charles Belser
	Nachwuchs U12 / U14	Nachwuchstraining	0930-1100	Bünz matt	L.Fischer+Team
	Mittel –Langstrecke Aktive	Lauftraining	0930-1130	Niedermatten / Kraftraum	Kurt Gehrig / Florian Schweer
	Sprung	Krafttraining	1200-1400	Kraftraum Niedermatten	Marcel Oetli
	Wurf	Wurftraining	0930-1230	Bünz matt / Niedermatten	Rolf Stadler
	Stabhoch	Mehrkämpfer	1200-1400	Bünz matt	Roger Huber

** Wechsel Niedermatten - Bünz matt