Trainingsprogramm Leichtathletik Winter 26-27 TV Wohlen

Tag	Wer	Was	Wann	Wo	Leiter
Montag	Sprung	Training	0800-1000	Niedermatten	Marcel Oettli
	Nachwuchs	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	R.Hürzeler + Team
	Mehrkämpfer / Sprinter	Sprinttraining	1830-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprint***	Training U16	1745-1900	Niedermatten	Marco Hard
	Sprint	Sprinttraining	1900-2100	Niedermatten	Loretta Miani
	Mehrkampf	Training	1900-2100	Niedermatten	Matthew Schweiger
	Wurf	Speer	1900-2030	Turnhalle Bünzmatt	Rolf Stadler
	Wurf	Krafttraining	1900-2130	Kraftraum Bünzmatt	Rolf Stadler
Dienstag	Fitnessriege	Allgemeines Training	2000-2130	Turnhalle Bünzmatt	Leiterteam
	Fitness	Krafttraining	1900-2030	Kraftraum Bünzmatt	Ernst Füglistaler
	Jugi	Allg. Training Nachwuchs	1800-1930	Turnhalle Bünzmatt	R.Koch + Team
	Wurf ** Hammer / Di /Speer	Wurftraining	1800-2100	Niedermatten/Bünzmatt	Rolf Stadler
	Mittel-Langstrecke	Krafttraining / Sprint	1830-2045	Niedermatten	Danja Bühlmann
Mittwoch	Mehrkämpfer Hürden	Techniktraining Hü/Weit	1800-2000	Niedermatten	Bruno Rohrer
	Nachwuchs U14/U12	Aufbautraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Lena Kaufmann + Team
	Wurf	Wurftraining Speer / Diskus	1900-2130	Bünzmatt / Kraftraum	Rolf Stadler
	Nachwuchs U16/U18	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Nicole Müller +Team
	Sprint	Krafttraining	1830-2000	Niedermatten	Juan Hausherr
	Sprint lange Läufe	Training	1800-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprung	Training	1400-1600	Niedermatten	Marcel Oettli
	Stabhoch *	Training	1900-2100	Turnhalle Bünzmatt	Tanja Järmann
Donnerstag	Wurf	Kugeltraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Rolf Stadler
	Mittel Lang Nachwuchs	Lauftraining	1730-1900	Niedermatten	R. Frick/S.Geissmann/J.Strebel
	Mittel- Langstrecke	Lauftraining	1900-2100	Niedermatten	Florian Schweer / Kurt Gehrig
Freitag	Nachwuchs (MK/Wurf/Sp)	Grundlagen/Technik	1730-1900	Bünzmatt	Nicole Müller / Marco Hard
	Sprint / Mehrkampf	Kondition	1900-2100	Bünzmatt	N.Müller / M. Schweiger
	Sprintgruppe	Training	1800-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprung	Sprungtraining	0800 od 1400	Niedermatten	Marcel Oettli
	Wurf	Krafttraining	1800-1930	Bünzmatt Kraftraum	Rolf Stadler
	Wurf	Wurftraining Kugel	1900-2130	Bünzmatt	Rolf Stadler
Samstag	Nachwuchs **	Aufbautraining	0930-1100	Bünzmatt	Nicole Müller
	Nachwuchsgruppe**	Hürdentraining / Grundlagen	0930-1200	Niedermatten /Bünzmatt	Nicole Müller / Charles Belser
	Nachwuchs U12 / U14	Nachwuchstraining	0930-1100	Bünzmatt	Corina Haller+Team
	Mittel –Langstrecke Aktive	Lauftraining	0930-1130	Niedermatten / Kraftraum	Kurt Gehrig / Florian Schweer
	Wurf	Wurftraining	0930-1200	Bünzmatt	Rolf Stadler

* Jede 2. Woche ** Wechsel Niedermatten - Bünzmatt *** ab 09.11.26

26.10.2026