

Trainingsplan Herbst 2010

Ab sofort werden die Aktiv-Riege und J&S Gruppe am Freitag zusammen in der Stockberghalle 1 einlaufen. Die Trainings werden teilweise auch gemeinsam gemacht, so dass die Aktiv-Riege auch die Stockberghalle 2 benützen kann.

Datum	Tag	20.00h - 20.30h	20.30h - 21.45h			21.45h - 22.00h
		Einlaufen inkl. Kräftigung	Geräte	LA (1. Disz. 20.30-21.15 / 2. Disz. 21.15-21.45)	J&S	Auslaufen
17.Aug	Di	Andy	SM-Training	Sprint / Rumpfkraft / Fusstabi		Stretching / Auslaufen
20.Aug	Fr	Dave	SM-Training	Weit / Kugel	allg. Fitness	Stretching / Auslaufen
24.Aug	Di	Michi St.	SM-Training	Hoch / Speer		Stretching / Auslaufen
27.Aug	Fr	De Schnällscht Siebner - Helfereinsatz für jedes Mitglied gemäss Einsatzliste				
28.Aug	Sa	Kant. Jugendturntag in Siebnen - Helfereinsatz für jedes Mitglied gemäss Einsatzliste				
29.Aug	So					
31.Aug	Di	Cindy	SM-Training	Hoch / Sprint		Stretching / Auslaufen
3.Sept	Fr	Pascal	SM-Training	Sprint / Kugel	FTA	Stretching / Auslaufen
7.Sept	Di	Eric	SM-Training	Weit / Speer		Stretching / Auslaufen
10.Sept	Fr	Andy	SM-Training	Hoch / Sprint	allg. Fitness	Stretching / Auslaufen
11.Sept	Sa	Schweizermeisterschaften Schaukelringe in Winterthur - Infos folgen				
12.Sept	So					
14.Sept	Di	Dave	Spiel	Sprint / Kugel	Spiel	Kraft / Auslaufen (dz)
17.Sept	Fr	Bettina	FTA	Hoch / Speer	FTA	
21.Sept	Di	Michi St.	Fitness / Rumpf	Weit / Sprint	Fitness / Rumpf	Kraft / Auslaufen (mis)
24.Sept	Fr	Cindy	Joggen / Fitness	Anreizen	Joggen / Fitness	Spiel / Auslaufen (ck)
25.Sept	Sa	Mehrkampf-Meeting Hochdorf - Infos folgen				
26.Sept	So	Siebner-Märt Stand - Helfereinsatz für jedes Mitglied gemäss Einsatzliste				
27.Sept	Mo					
28.Sept	Di					

Bemerkungen: Jeweils am **Donnerstag (19.30h)** findet weiterhin das **Sprinttraining** statt. Neu mit einem möglichen **Sprinttunnel** in Siebnen bei schlechtem Wetter. (Danke Antonio) **Den Athleten, welche nicht an der SM teilnehmen oder LA trainieren, steht die Halle trotzdem offen!**

Nächster Termin: 22. Oktober 2010 Vereinsversammlung - Infos folgen von Vorstand

Leitung:	Hoch	Eric Z.
	Sprint	Andy K. / Pascal R.
	Weit	Andy K. / Eric Z.
	Wurf	Dave Z.
	Schaukelringe	Michi St. / Cindy K.
	Barren	Mario St. / Michi St.
	Fachtest	Susanne / Bettina J. (inkl. J&S Gruppe)