

TRAININGSPLAN LEICHTATHLETIK JUGEND

Oktober 2009 - Februar 2010

Monat	Datum	Urs	Fränzi + Annina	Anlässe
Oktober	Freitag, 16.	Einlaufen / Erdgas Kids Cup		
	Freitag, 23.	Einlaufen / Lauf 20 min / Spiel Hallenhockey (<i>Aussenkleider!</i>)		
	Freitag, 30.	Einlaufen / Koordination / Kraft Sprungschule		
	Samstag, 31.			TBM- Hallenhockeyturnier Ittigen
November	Freitag, 6.		UHA üben	
	Freitag, 13.	Lauf 20 min / Wurf-Kraft (<i>Aussenkleider!</i>)		
	Freitag, 20.		UHA üben	
	Freitag, 27.		UHA üben	
Dezember	Freitag, 4.		UHA üben	
	Freitag, 11.		UHA üben	
	Freitag, 18.		UHA üben	
Januar	Freitag, 8.		UHA üben	
	Fr. /Sa. 15./16.			Unterhaltungsabend Frauenk.
	Freitag, 22.	Einlaufen / Koordination / Spielabend		
	Freitag, 29.	Lauf 25 min, Geräteturnen		
Februar	Freitag, 5.	Einlaufen / Sprung Technik		
	Freitag, 12.	Sportwoche / Winterferien kein Training	Sportwoche / Winterferien kein Training	
	Freitag, 19.	Einlaufen / Koordination / Kraft allgemein		
	Freitag, 26.	Einlaufen / Wurf Technik		

Nach den Herbstferien bis zu den Frühlingsferien findet das Training in Oberbottigen statt. Zeit: 19.00-20.00 Uhr