

Trainingszeiten Wintersaison 2017/2018

Samstag

Start, 28. Oktober 2017

Kondition, Kraft und Koordination

Wir trainieren die allgemeine Fitness, Koordination, Stabilisation und Kraftelemente mit leichtathletikspezifischen Übungen wobei auch Spiel und Spass nicht zu kurz kommen.

Jahrgang 2013 - 2009

10.15 – 11.45 Uhr

Erlenweg Turnhalle Oberentfelden

Verantwortlich

Alexandra Heiniger 079 304 80 83
und Lorena Pauli

Freitag

Start, 27. Oktober 2017

Kondition, Kraft und Koordination

Wir trainieren die allgemeine Fitness mit leichtathletikspezifischen Übungen, Schwerpunkt liegt bei Kondition und Koordination.

Jahrgang 2008 – 2004

18.30 – 20.00 Uhr

3-fach Turnhalle Oberentfelden

Verantwortlich

Sabrina De Martin 079 231 16 39
und Maruan Giumma, Nina Grassl

Montag

Fakultativ für Jahrgang 2004/2005/2006

Start, 13. November 2017

Kondition, Kraft und Koordination, Aufbautraining der Leistungsgruppe

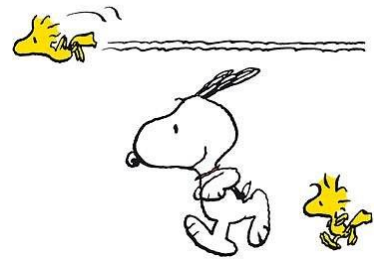
Jahrgang 2004/2005/2006

20.00 – 21.00 Uhr

3-fach Sporthalle Oberentfelden

Verantwortlich

Dominic Blattner 078 620 37 50



Mittwoch

Start, 8. November 2017

Lauftraining

Wir trainieren bei jedem Wetter im Freien, Brüggli-Lauf, Sprint-ABC, Sprungkraft-Übungen

Jahrgang 2008 – 2004

18.30 – ca 19.30 Uhr inkl. Hallentraining

Verantwortlich

Alexandra Heiniger 079 304 80 83

Jüngere Athleten sind selbstverständlich nach Absprache mit Alex willkommen.

Die richtige Kleidung ist hier unerlässlich. Kappe und Handschuhe, sowie eine Stirnlampe für die Brüggli-Läufe gehören immer mit dazu.

Nach dem Lauftraining (30min – 40min) werden wir jeweils noch in der 3-Fachhalle Stabilisation- und Kraftübungen absolvieren. Es werden keine Hallenschuhe oder spezielle Hallentrainingskleider benötigt, Zwiebelsystem!

WICHTIG

- Abmelden, wenn ein Trainingsbesuch nicht möglich ist, ist selbstverständlich!
- Die richtige Trainingsausrüstung, inkl. Wasserflasche, gehören auch beim Wintertraining dazu
- Bei Minustemperaturen findet **KEIN** Lauftraining statt, ebenso bei viel Schnee. Informationen werden jeweils am Trainingstag per sms durchgegeben