



Leistungszentrumtrainings | Sommer 2015 Version 1

Die Trainingszeiten sind ab 13.04.2015 gültig!

MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Basics	18:00 – 18:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Fortgeschrittene ⁶	18:45 – 19:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Basics ⁶	19:45 – 20:20 Uhr ¹	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint ⁷	18:30 – 20:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Sabine Wicki
Kugel	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Diskus	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer	18:00 – 20:30 Uhr	Riehen [Grendelmatt]	Dieter Dunkel
Weitsprung ¹	18:45 – 19:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung ¹	19:30 – 20:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprung	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Koordination/Kraft	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Kugel/Diskus	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer	12:15 – 13:45 Uhr	Riehen [Grendelmatt]	Dieter Dunkel

MITWOCHE

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittelstrecken	18:00 – 20:00 Uhr	Sissach [Tannenbrunn]	Vincent Merlo
Hammer	18:15 – 19:15 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Daniela Lachat
Lang Hürden ⁸	20:00 – 21:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Hansjörg Haas

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprung	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Koordination/Kraft	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Kugel/Diskus	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer	12:15 – 13:45 Uhr	Riehen [Grendelmatt]	Dieter Dunkel
Stabhochsprung ⁵	13:00 – 15:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Stabhochsprung ¹	19:00 – 20:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf	18:30 – 20:30 Uhr	Sissach [Tannenbrunn]	Nicola Gentsch

SAMSTAG/SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint Fortgeschrittene ⁶	SA 11.00 – 13.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Sabine Wicki
1. Stabhochsprung ⁹	SO 12.00 – 14.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
2. Stabhochsprung ¹⁰	SO 14.00 – 16.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung ⁵	SO 16.00 – 18.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

Erläuterungen

¹ Selbständiges Aufwärmen; oder vorheriger Besuch einer anderen Disziplin am gleichen Abend.

² Detailprogramm unter Disziplingruppe Sprint konsultieren

³ Im Wechsel; Termine auf Website konsultieren (separate Liste)

⁴ Alle 2 – 3 Wochen in der Wintersaison; Termine auf Website konsultieren

⁵ Nur auf Einladung

⁶ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

⁷ Läuferisches Training (Langsprint) auf der Rundbahn

⁸ Langhürden. Vorher Selbständiges Aufwärmen erforderlich

⁹ 1. Stabhochsprung mit Höhen von 5.00 m – 5.50 m (nur auf Einladung)

¹⁰ 2. Stabhochsprung mit Höhen von 3.80 m – 4.50 m (nur auf Einladung)

Leistungszentrumtrainings Stützpunkt Solothurn | Sommer 2015 Version 1

Die Trainingszeiten sind ab 13.04.2015 gültig!

Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint ¹	19:00 – 21:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint ¹	18:30 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint (Bahn) ¹	18:30 – 20:00 Uhr	Langenthal [Hard]	Hansruedi Mägli

¹ Vor dem ersten Training bitte mit Hansruedi Mägli Kontakt aufnehmen.
(Handy: 079 353 24 06 oder Mail: hansruedi.maegli@ggs.ch)