

Kadertraining Samstag | Winter 2018/2019

Bitte vor dem Besuch der Kadertrainings die Informationen zu den einzelnen Trainingseinheiten aufmerksam durchlesen. So können wir garantieren, dass alle Athleten/innen optimal von den Trainings profitieren können.
Die Heimtrainer/innen sind eingeladen den Kadertrainings beizuwohnen.

Tag	Daten	Hürden* 13:30 - 14:30	Sprint* 14:30 - 15:30	Speer 10:30 - 12:30	Weit / Dreisprung oder Hoch * (bis 1.60m) 13:30-14:30	Hoch* (ab 1.60m) 14:45 - 16:00	Stab* 16:00-17:45 nur auf Einladung	Mittel- und Langstrecken 10:00 - 12:00	Wettkämpfe
Sa	27.10.2018	Kick Off NLZ NWS							
Sa	03.11.2018	U16/U18/U20	U18/U20						
Sa	10.11.2018								
Sa	17.11.2018								
Sa	24.11.2018	U16/U18/U20	U18/U20						Stadtlauf
Sa	01.12.2018								
Sa	08.12.2018								
Sa	15.12.2018	1. Kaderzusammenzug Magglingen							
So	16.12.2018								
Sa	22.12.2018	U16/U18/U20	U18/U20						
Sa	29.12.2018								
Sa	05.01.2019								
Fr	11.01.2019	2. Kaderzusammenzug Magglingen (Freitag nur Mehrkampf)							
Sa	12.01.2019								
Sa	19.01.2019								Sprint-, Hürden-, Sprungmeeting
So	20.01.2019								
Sa	26.01.2019								
Sa	02.02.2019								SM Mehrkampf
So.	03.02.2019								SM Mehrkampf
Sa	09.02.2019	U16/U18/U20**	U16/U18/U20**						
So	10.02.2019								
Sa	16.02.2019								SM Aktive
So.	17.02.2019								SM Aktive
Sa	23.02.2019				ev.	ev.	ev.		SM Nachwuchs
So	24.02.2019								SM Nachwuchs
Sa	02.03.2019								
Sa	09.03.2019								
So	10.03.2019								SM Cross
Sa	16.03.2019								
Sa	23.03.2019								SM 10k
Sa	30.03.2019								
Sa	06.04.2019								
Sa	13.04.2019								
Sa	20.04.2019								
Sa	27.04.2019								

	Claudine Müller
	Nicola Gentsch
	Nicola Müller
	Fritz Schmocker

* vorgängiges Aufwärmen

** Wettkampfvorbereitung (nur für Athlet/innen, welche Hallensaison absolvieren)

Detailerläuterungen Kadertraining Samstag

Hürden

Kadertraining	13.30 – 14.30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten/innen U16/U18/U20 des Hürden- oder MK-Kaders
13.00 – 13.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Bedingung: Wettkampferfahrung Diese Trainings eignen sich auch sehr gut für Mehrkämpfer[innen].		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Claudine Müller / 076 435 56 92		

Sprint

Kadertraining	14.30 – 15.30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten/innen U18/U20 des Sprint- oder MK-Kaders
14.00 – 14.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Claudine Müller / 076 435 56 92		

Speer

Kadertraining	10.30 – 12.30 Uhr	Dieses Speertraining ist für die Kaderathleten/Innen aller Jahrgänge, aber auch offen ausgeschrieben.
Die Inhalte des Stützpunkttrainings Speer bestehen aus Basisübungen und Techniks Schulung		
Das Training findet immer draussen statt. Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen.		
Trainingsort ist die Grendelmatte in Riehen.		
Trainer: Nicola Müller 079 568 39 33		

Mittel- und Langstrecken

Kadertraining	10.00 – 12.00 Uhr	Dieses Lauftraining ist für die Kaderathleten/Innen aller Jahrgänge, aber auch offen ausgeschrieben.
Achtung! Die Termine für das Kadertraining werden laufend aktualisiert (www.llz-nws.ch).		
Trainingsort ist das Leichtathletikstadion St. Jakob in Basel.		
Trainer: Fritz Schmocker 079 279 32 21		

Weitsprung / Dreisprung oder Hochsprung (bis 1.60m)

Kadertraining	13:30 – 14:30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten ab U16 auf Einladung des Kadertrainers möglich.
13.00 – 13.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Nicola Gentsch 079 630 02 08		

Hochsprung (ab 1.60m)

Kadertraining	14.45 – 16.00 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten ab U16 auf Einladung des Kadertrainers möglich.
14.15 – 14.45 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Nicola Gentsch 079 630 02 08		

Stabhochsprung

Kadertraining	16.00 – 17.45 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten und nur auf Einladung des Kadertrainers möglich.
15.30 – 16.00 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Nicola Gentsch 079 630 02 08		

Stützpunkt Solothurn

Stützpunkt SO	Zeiten sind mit Hansruedi Mägli abzuklären.	Dieses Training ist für die Kaderathleten/Innen aller Jahrgänge, aber auch offen ausgeschrieben.
Trainingsort ist mit Hansruedi Mägli abzuklären.		
Trainer: Hansruedi Mägli 079 353 24 06 oder hansruedi.maegli@ggs.ch		