

## Kadertraining Samstag | Winter 2019/2020

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.

Das Programm kann im Laufe der Wintersaison angepasst werden. Die aktuellsten Daten sind auf unserer Homepage ([www.llz-nws.ch](http://www.llz-nws.ch)) ersichtlich.

Tag	Daten	Hürden* 13:30 - 14:30	Sprint* 14:30 - 15:30	Speer 10:30 - 12:30	Weit / Dreisprung* 13:30-14:30	Hoch 1* (bis 1.70m) 13:30-14:30	Hoch 2* (ab 1.70m) 14:45 - 15:45	Stab* 16:00-17:45 nur auf Einladung	Mittel- und Langstrecken 10:00 - 12:00	Wettkämpfe
Sa	26.10.2019	Kick Off NLZ NWS								
Sa	02.11.2019									
Sa	09.11.2019									
Sa	16.11.2019									
Sa	23.11.2019									
Sa	30.11.2019									Stadtlauf
Fr	06.12.2019	1. Kaderzusammenzug Magglingen								
Sa	07.12.2019									
Sa	14.12.2019									
Sa	21.12.2019									
Sa	28.12.2019									
Sa	04.01.2020									
Fr	10.01.2020	2. Kaderzusammenzug Magglingen (Freitag nur Mehrkampf)								
Sa	11.01.2020									Meeting Zürich
Sa	18.01.2020									Sprint-, Hürden-, Sprungmeeting Basel
So	19.01.2020									
Sa	25.01.2020									Meeting Magglingen
So	26.01.2020									Meeting Magglingen
Sa	01.02.2020									SM Aktive St. Gallen
So	02.02.2020									SM Nachwuchs Magglingen
Sa	08.02.2020									SM Cross, Farvagny
Sa	15.02.2020									
So	16.02.2020									
Sa	22.02.2020									
So	23.02.2020									
Sa	29.02.2020									
Sa	07.03.2020									
Sa	14.03.2020									
Sa	21.03.2020									
Sa	28.03.2020									
Sa	04.04.2020									
Sa	11.04.2020									
Sa	18.04.2020									
Sa	25.04.2020									

	Claudine Müller
	Nicola Gentsch
	Nicola Müller
	Fritz Schmocker
	Fabienne Meerstetter

\* 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[inne]n.		
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, aber auch ab Jahrgang 2008 offen ausgeschrieben.
Die Inhalte des Stützpunktrainings Speer bestehen aus Basisübungen und Technikschiulung		
Das Training findet immer draussen statt. Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen.		
Anmeldung: <a href="https://doodle.com/poll/uuuvnacxh6uecw7v">https://doodle.com/poll/uuuvnacxh6uecw7v</a>		
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 ( <a href="http://www.llz-nws.ch">www.llz-nws.ch</a> ).		
Trainingsort ist das Leichtathletikstadion St. Jakob in Basel.		
Trainer: Fritz Schmocker 079 279 32 21		

### Hochsprung (bis 1.70m)

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 1.70m)

Kadertraining	14.45 – 15.45 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		

### Weitsprung / Dreisprung

Kadertraining	13:30 – 14:30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten ab U16 auf Einladung der Kadertrainerin möglich.
13.00 – 13.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Fabienne Meerstetter 079 265 42 89		

### 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		