Trainingsplan Athletic Santoni 2019/2020

Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr
Freitag, 16.30-17.45 Uhr (Gruppe 1 bis 6. Klasse)
Freitag, 18.00-19.15 Uhr (Gruppe 2 ab 7. Klasse)
Individuelles Lauftraining 17.30 Uhr *

Datum	Teilziel	Zeit	Bemerkungen	Wo	T1	T2
06.09.	Informationsabend, Spiele	90	Trainingsplan, Spiele, Vorstellen	TH St. Antoni	Alle	Alle
11.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Sprungkraft, Stabilisation	Aussenplatz	KB, JW	
13.09.*	Laufen	90	Lauf ABC, Frequenzlauf, Fusstechn.	Aussenplatz	RS, JW	MV, ME
18.09.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	JR, NF	
20.09.	GV TSV St.Antoni			Training fällt aus		
21.09.	Kantonaler Schülerleichtathletiktag in Murten				DF, AK	
23.09.	Abendmeeting St.Antoni				Alle	
25.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Sprungkraft, Stabilisation	Aussenplatz	MV, AK	
27.09.*	Springen Grundlagen	90	Seilspringen	Aussenplatz	ME, JW	KB, SF
28.09.	5-Kampf FR-Meisterschaft Düdingen				NF	
02.10.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / Kraft	TH St. Antoni	MV, AK	
04.10.*	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	90	Circuit mit ca. 5-10 Posten	TH St. Antoni	AK, 2004	AK, NF
09.10.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Med.Ball stossen (Übungen)	TH St. Antoni	JR, ME	
11.10.*	Laufen	90	Starten und schnell laufen	TH St. Antoni	AK, 2004	SF, JW
16.10.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	TH St. Antoni	MV, AK	
18.10.	Beinmuskulatur	90	Sprungschulung / Kraft	Aussenplatz	RS, ME	JR, JW
	Herbstferien 19.10.2019 - 03.11.2019					
06.11.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / Kraft	TH St. Antoni	KB, NF	
08.11.	Werfen Grundlagen / Kugel	90	Aufbautraining	TH St. Antoni	ME, 2004	SF, MV
13.11.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Kraftcirquit	TH St. Antoni	JR, KB	
15.11.	Laufen (Starten & schnell laufen)	90	Start, Lauf ABC, Frequenzlauf	TH St. Antoni	NF, 2004	NF, MV
20.11.	Sprungtechnik	75	http://www.dlv-sport.de/index.php?SiteID=834	TH St. Antoni	AK, MV	

22.11.	Hochsprung	90	Grundlagen / Technik	TH St. Antoni	JW, 2004	JR, ME
27.11.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Med.Ball stossen (Übungen)	TH St. Antoni	JR, ME	
29.11.	Beinmuskulatur	90	Sprungschulung / Kraft	TH St. Antoni	RS, JW	NF, SF
04.12.	Sprungtechnik	75	Sprung - Laufschulung	TH St. Antoni	JR, ME	
06.12.	Werfen Grundlagen / Kugel	90	Aufbautraining	TH St. Antoni	NF, 2004	MV, AK
11.12.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Sprungkraft, Stabilisation	TH St. Antoni	AK, MV	
13.12.	Springen (Springen in die Weite)	90	Kastenweitspr. , Sprungbrettspr.	TH St. Antoni	ME, 2004	KB, RS
18.12.	Sprungtechnik	75	Sprung - Laufschulung	TH St. Antoni	MV, JR	
20.12.	Abschlussabend Weihnachten		Wanderung & Weihnachtsfeier	PZ Saal	Alle	
	Weihnachtsferien 21.12.2019 - 05.01.2020					
08.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	JR, MV	
10.01.	Kräftigen	90	Sprungkraft, Stabilisation	TH St. Antoni	AK, 2004	SF, JW
15.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	JW, AK	
17.01.	Laufen	90	Stafetten, Freq-Lauf, Sprint	TH St. Antoni	NF, 2004	NF, KB
22.01.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Circuit mit ca. 5-10 Posten	TH St. Antoni	ME, MV	
24.01.	Lauftraining / Technik (Werfen)	90	Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr.	TH St. Antoni		
25.01.	UBS Kids Cup Team in Düdingen				JR, ME, MV, KB, JW, 04	
25. + 26.01.	Hallenmeeting Magglingen				AK	
29.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	AK, MV	
31.01.	Werfen Grundlagen /Kugel	90	Aufbautraining	TH St. Antoni	RS, JW	SF, MV
05.02.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	ME, JR	
07.02.	Lauftraining / Technik (Werfen)	90	Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr.	TH St. Antoni	AK, 2004	KB, JW
12.02.	Sprint / Werfen	75	Schnell laufen / Weitwurf	TH St. Antoni	MV, ME	
14.02.	Hochsprung	90	Grundlagen / Technik	TH St. Antoni	AK,2004	MV, KB
19.02.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	TH St. Antoni	NF, SF	
21.02.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	90	Circuit mit ca. 5-10 Posten	TH St. Antoni	AK, 2004	NF, JW
	Fasnachsferien 22.02.2019 - 01.03.2019					
04.03.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	TH St. Antoni	JR, MV	
06.03.	Schnell laufen / Lauf ABC	90	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	RS, ME	RS, KB
11.03.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	Aussenplatz	MV, NF	
13.03.*	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	AK, 2004	SF, JW
14.03.	Regionalfinal UBS Kids Cup in Yverdon les Bains				AK, MV	

18.03.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	Aussenplatz	JR, ME	
20.03.*	Vorbereitung Meetings	90	BZ, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	JW, 2004	MV, NF
21.03.	Schweizerfinal UBS Kids Cup in Martini					
25.03.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	KB, NF	
27.03.*	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	AK, 2004	MV, ME
01.04.	Weitsprung	75	Anlauf / Sprungkraft	Aussenplatz	SF, MV	
03.04.*	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	AK, 2004	MV, JW
	Osterferien 04.04.2019 - 19.04.2019					
22.04.	Sprint	75	Start / Reaktion / 50m / 60m / 80m	Aussenplatz	AK, MV	
24.04.*	Kein Training					
25.04./26.04.	Trainingsweekend				Alle	
29.04.	Werfen	75	BZ / Ballweitwurf / Kugel / Speer	Aussenplatz	KB, JR	
01.05.*	Maisingen			Training fällt aus		
06.05.	Sprint	75	Start / Reaktion / 50m / 60m / 80m	Aussenplatz	AK, SF	
08.05.*	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	RS, JW	MV, JR
13.05.	Werfen	75	BZ / Ballweitwurf / Kugel / Speer	Aussenplatz	ME, AK	
15.05.*	Plauschwettkampf St.Antoni		Teilnahme obligatorisch			
20.05.	Weitsprung	75	Anlauf / Sprungkraft	Aussenplatz	MV, AK	
22.05.	Brücke Auffahrt			Training fällt aus		
27.05.	Vorbereitung Meetings: **Training für alle!**	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	AK, JR, ME, SF	
29.05.*	Training fällt aus					
30.05.	JUSPO Tag in Wünnewil				Alle	
03.06.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	JR, MV	
05.06.*	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	AK, 2004	MV
10.06.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	RS, KB	
12.06.*	Brücke Fronleichnahm			Training fällt aus		
17.06.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	JR, ME	
19.06.	Abschlussbräteln / Biketour	90	PZ St. Antoni		Alle	

Kontaktadresse Hauptleiter:

Andreas Kaeser
Bächlisbrunnenstrasse 44

1713 St. Antoni

TelN°: 026 495 20 45
Mobile: 079 813 34 51
Mail: kaesera@bluewin.ch

Legende		**Tel. N°**
Andreas Kaeser	AK	079 813 34 51
Martin Vogt	MV	079 788 70 44
Sabine Fasel	SF	079 911 48 36
Nadia Fasel	NF	079 683 07 09
Mike Egger	ME	079 896 10 30
Rahel Stadelmann	RS	076 489 01 08
Jasmin Widmer	JW	077 450 12 01
Julian Riedo	JR	077 479 62 05
Kristin Brügger	KB	076 442 07 51
Silvan Kaeser	SK	
Alissa Stadelmann	AS	
Alessia Riedo	AR	
Michelle Widmer	MW	
Elias Raetzo	ER	
Noah Binz	NB	
Noel Zbinden	NZ	
Laura Cotting	LC	
Lisa Vogt	LV	
Ivana Niederhäuser	IN	