# Trainingsplan Athletic Santoni 2020/2021

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)

| Datum | Teilziel | Zeit | Bemerkungen | Wo | T1 | T2 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 04.09. | Informationsabend, Spiele | 90 | Trainingsplan, Spiele, Vorstellen | TH St. Antoni | Alle | Alle |
| 09.09.* | Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken) | 75 | Sprungkraft, Stabilisation | Aussenplatz | AK*, JR | |
| 11.09. | Laufen | 90 | Lauf ABC, Frequenzlauf, Fusstechn. | Aussenplatz | 1418, RS | ME, JR |
| 16.09.* | Werfen | 75 | Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer) | Aussenplatz | KB, MV* | |
| 18.09. | GV TSV St.Antoni | | | Training fällt aus | | |
| 23.09.* | Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken) | 75 | Sprungkraft, Stabilisation | Aussenplatz | SF, AK* | |
| 25.09. | Springen Grundlagen | 90 | Seilspringen | Aussenplatz | AK, 1418 | AK, MV |
| 30.09.* | Beinmuskulatur | 75 | Sprungschulung / Kraft | TH St. Antoni | ME*, JR | |
| 02.10. | Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken) | 90 | Circuit mit ca. 5-10 Posten | TH St. Antoni | NF, JW | SF, KB |
| 07.10.* | Kräftigung (Arme Oberkörper) | 75 | Med.Ball stossen (Übungen) | TH St. Antoni | AK*, ME | |
| 09.10. | Laufen | 90 | Starten und schnell laufen | TH St. Antoni | RS, 1418 | MV |
| 14.10.* | Werfen | 75 | Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer) | TH St. Antoni | MV*, SF | |
| 16.10. | Beinmuskulatur | 90 | Sprungschulung / Kraft | TH St. Antoni | ME, JR | KB, JR |
| | **Herbstferien 17.10.20 - 01.01.20** | | | | | |
| 04.11.* | Beinmuskulatur | 75 | Sprungschulung / Kraft / **Sprung** | TH St. Antoni | AK*, JW | |
| 06.11. | Werfen Grundlagen / Kugel | 90 | Aufbautraining / **Sprung** | TH St. Antoni | RS, 1418 | KB, JR |
| 11.11.* | Kräftigung (Arme Oberkörper) | 75 | Kraftcirquit / **Kraft** | TH St. Antoni | MV*, ME | |
| 13.11. | Laufen (Starten & schnell laufen) | 90 | Start, Lauf ABC, Frequenzlauf / **Kraft** | TH St. Antoni | NF, JW | NF, SB |
| 18.11.* | Sprungtechnik | 75 | Sprung-Laufschulung / **Sprung** | TH St. Antoni | AK*, SF | |
| 20.11. | Hochsprung | 90 | Grundlagen / Technik / **Sprung** | TH St. Antoni | RS, 1418 | NF, KB |
| 25.11.* | Kräftigung (Arme Oberkörper) | 75 | Med.Ball stossen (Übungen) / **Kraft** | TH St. Antoni | MV*, ME | |
| 27.11. | Beinmuskulatur | 90 | Sprungschulung / **Kraft** | TH St. Antoni | JW, 1418 | JR, 1418 |
| 02.12.* | Sprungtechnik | 75 | Sprung - Laufschulung / **UBS Kids Cup / Sprung** | TH St. Antoni | AK*, KB | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 04.12. | Werfen Grundlagen / Kugel | 90 | Aufbautraining / **UBS Kids Cup / Sprung** | TH St. Antoni | ME, 1418 | ME, JR |
| 09.12.* | Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken) | 75 | Sprungkraft, Stabilisation / **UBS Kids Cup / Kraft** | TH St. Antoni | MV*, SF | |
| 11.12. | Springen (Springen in die Weite) | 90 | Kastenweitspr. , Sprungbrettspr. / **UBS/ Kraft** | TH St. Antoni | NF, RS | NF, KB |
| 16.12.* | Sprungtechnik | 75 | Sprung - Laufschulung / **UBS Kids Cup / Sprung** | TH St. Antoni | AK*, ME | |
| 18.12. | Abschlussabend Weihnachten | | Wanderung & Weihnachtsfeier | PZ Saal | Alle | |
| | **Weihnachtsferien 19.12.2020 - 03.01.2021** | | | | | |
| 06.01. | Schnell laufen / Lauf ABC | 75 | www.mobilesport.ch / **UBS Kids Cup / Kraft** | TH St. Antoni | AK*, JR | |
| 08.01. | Kräftigen | 90 | Sprungkraft, Stabilisation / **UBS Kids Cup / Kraft** | TH St. Antoni | RS, 1418 | ME, NF |
| 13.01. | Schnell laufen / Lauf ABC | 75 | www.mobilesport.ch / **UBS Kids Cup / Sprung** | TH St. Antoni | AK*, SF | |
| 15.01. | Laufen | 90 | Stafetten, Freq-Lauf, Sprint / **UBS / Sprung** | TH St. Antoni | JW, 1418 | KB, MV |
| 16.01. | UBS Kids Cup Team in Düdingen | | | | | |
| 20.01. | Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken) | 75 | Circuit mit ca. 5-10 Posten / **Kraft** | TH St. Antoni | MV*, ME | |
| 22.01. | Lauftraining / Technik (Werfen) | 90 | Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr. / **Kraft** | TH St. Antoni | ME, 1418 | ME, JW |
| 27.01. | Schnell laufen / Lauf ABC | 75 | www.mobilesport.ch / **Sprung** | TH St. Antoni | AK*, JR | |
| 29.01. | Werfen Grundlagen /Kugel | 90 | Aufbautraining / **Sprung** | TH St. Antoni | RS, 1418 | MV |
| 03.02. | Schnell laufen / Lauf ABC | 75 | www.mobilesport.ch / **Kraft** | TH St. Antoni | MV*, JR | |
| 05.02. | Lauftraining / Technik (Werfen) | 90 | Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr. / **Kraft** | TH St. Antoni | JW, 1418 | SF, 1418 |
| 10.02. | Sprint / Werfen | 75 | Schnell laufen / Weitwurf / **Sprung** | TH St. Antoni | ME, AK* | |
| 12.02. | Hochsprung | 90 | Grundlagen / Technik / **Sprung** | TH St. Antoni | JW, 1418 | KB, 1418 |
| | **Fasnachsferien 13.02.2021 - 21.02.2021** | | | | | |
| 24.02. | Werfen | 75 | Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer) / **Kraft** | TH St. Antoni | AK*, JR | |
| 26.02. | Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken) | 90 | Circuit mit ca. 5-10 Posten / **Kraft** | TH St. Antoni | RS, 1418 | JW, NF |
| 03.03. | Werfen | 75 | Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer) | TH St. Antoni | MV*, ME | |
| 05.03. | Schnell laufen / Lauf ABC | 90 | www.mobilesport.ch | TH St. Antoni | JW, 1418 | SF |
| 10.03. | Schnell laufen / Lauf ABC | 75 | www.mobilesport.ch | Aussenplatz | AK*, JR | |
| 12.03. | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | RS, 1418 | MV |
| 17.03.* | Schnell laufen / Lauf ABC | 75 | www.mobilesport.ch | Aussenplatz | MV*, ME | |
| 19.03. | Vorbereitung Meetings | 90 | BZ, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | JW, 1418 | SF, KB |
| 24.03.* | Werfen | 75 | Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer) | Aussenplatz | AK*, NF | |
| 26.03. | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | RS, 1418 | NF, KB |
| 31.03.* | Weitsprung | 75 | Anlauf / Sprungkraft | Aussenplatz | MV*, JR | |
| 02.04. | Karfreitag | | | Training fällt aus | | |
| | **Osterferien 03.04.2021 - 18.04.2021** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. + 18.04. | Trainingsweekend | | | | Alle | |
| 21.04.* | Sprint | 75 | Start / Reaktion / 50m / 60m / 80m | Aussenplatz | AK*, ME | |
| 23.04. | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | RS, 1418 | KB, JR |
| 28.04.* | Werfen | 75 | BZ / Ballweitwurf / Kugel / Speer | Aussenplatz | MV*, NF | |
| 30.04* | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | ME, 1418 | ME, NF |
| 05.05.* | Sprint | 75 | Start / Reaktion / 50m / 60m / 80m | Aussenplatz | AK*, SF | |
| 07.05. | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | JW, 1418 | JR, NF |
| 12.05.* | Werfen | 75 | BZ / Ballweitwurf / Kugel / Speer | Aussenplatz | MV*, KB | |
| 14.05. | Brücke Auffahrt | | | Training fällt aus | | |
| 19.05.* | Weitsprung | 75 | Anlauf / Sprungkraft | Aussenplatz | AK*, ME | |
| 21.05. | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | RS, 1418 | MV, SF |
| 26.05.* | Vorbereitung Meetings | 75 | SL / S1 / WS / Kugel / Ball | Aussenplatz | MV*, JR | |
| 28.05.* | Plauschwettkampf | | | | Alle | |
| 02.06.* | Vorbereitung Meetings | 75 | SL / S1 / WS / Kugel / Ball | Aussenplatz | AK*, KB | |
| 04.06. | Brücke Fronleichnahm | | | Training fällt aus | | |
| 09.06.* | Vorbereitung Meetings | 75 | SL / S1 / WS / Kugel / Ball | Aussenplatz | MV*, ME | |
| 11.06. | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | JR, 1418 | JR, SF |
| 16.06* | Vorbereitung Meetings | 75 | SL / S1 / WS / Kugel / Ball | Aussenplatz | AK*, SF | |
| 18.06. | Vorbereitung Meetings | 90 | Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1 | Aussenplatz | ME, 1418 | ME, JR |
| 23.06. | Vorbereitung Meetings | 75 | SL / S1 / WS / Kugel / Ball | Aussenplatz | MV*, NF | |
| 25.06. | Abschlussbräteln / Biketour | | 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 |
| Michelle Widmer | MW | |
| Elias Raetzo | ER | |
| Noah Binz | NB | |
| Silvan Kaeser | SK | |
| Anastasia Binz | AB | |
| Loriane Reber | LR | |