

Trainingszeiten U14 – Winter 2018/2019:

Montag 17:30-19:00 Sportplatz Rheinwiese Schaan (Verantwortliche Leitung Michi und Bettina)
Lauftraining und Schülerlauftraining (Einführung ins Lauftraining).

Mittwoch 17:00-18:30 Sportpark Eschen-Mauren (Verantwortliche Leitung Philipp) Alle U14 -
Schwerpunkt Disziplinen/Technik/Grundlagen

Die Trainings der U16+ am Dienstag und Samstag stehen den U14 auch offen. (Kompensation verpasster Trainings)

**Weitere Trainings auf Empfehlung und nach Absprache*

Trainingszeiten U16 und älter – Winter 2018/2019:

Montag 17:30-19:00 Sportplatz Rheinwiese Schaan (Verantwortliche Leitung Michi)
Läufer - Schwerpunkt Ausdauer/Hügel -- Techniker - Schwerpunkt Sprint/Lauf und Sprung

Dienstag 18:30-20:00 Sportplatz Rheinwiese Schaan (Verantwortliche Leitung Michi)
Läufer Schwerpunkt Bahntraining/Intervalle -- Techniker - Schwerpunkt Sprint/Lauf (Weitsprung)

Mittwoch 18:15 - 20:00 Primarschule Eschen-Mauren (Verantwortliche Leitung Michi)
Techniker Sprint/Sprung - nach Bedarf

Freitag 18:30-20:00 SZU Eschen (Verantwortliche Leitung Leonard) Werfer/Mehrkämpfer ab U16+ -
Schwerpunkt Wurf

Samstag 9:45-11:15/11:45* Sportplatz Rheinwiese Schaan (Verantwortliche Leitung Michi)
Läufer – Training Ausdauer/Cross -- Techniker - Sprung / Sprint /Hürden und weitere Disziplinen nach Bedarf

**Bei idealen Bedingungen kann das Training am Samstag etwas länger dauern*