

Trainings Förderwochen Sommer 2020 - Infos

Das Programm ist den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Kids Training: Vorbereitung UBS Kids-Cup – weitere Wettkämpfe

U16 + nach separater Planung individuell

Die Zusatztrainings der Förderwochen sind kostenpflichtig.

Kids-Training: 1.Woche 40.00 CHF/2.Woche mit 'Wettkampf' 50.00 CHF/Beide Wochen 80.00 CHF

U16+ für eine Woche 50.00 CHF / Beide Wochen 80.00 CHF

(Bitte das Geld ins erste Training mitnehmen und bar bezahlen)

Trainingszeiten

Wir beginnen mit den Trainings um **16:00 h** und das Training dauert bis 18:00 h

Mitnehmen

Dem Wetter angepasste Bekleidung (genügend). Laufschuhe und Nagelschuhe.

Genügen zu Trinken und eine kleine Verpflegung (Riegel/Frucht)

Wer selber hat: Springseil, Stoppuhr, Trainingstagebuch usw.

Programm

Das Programm gilt als Richtplan und kann jederzeit angepasst werden.

	16:00	16:15	16:30	16:55	17:20	17:45	18:00
Dienstag, 28. Juli 2020	Einlaufen / Spiele		Sprint	Weit		Ballwurf	Ausklang
				Laufereinheit			Ende
Mittwoch, 29. Juli 2020	Einlaufen / Spiele		Hürden	Hoch		Ausklang	Ende
				Laufereinheit			
Donnerstag, 30. Juli 2020	Einlaufen / Spiele		Sprint/Start	Hürden	Drehwurf	Ausklang	Ende
					kurze Laufereinheit		
Freitag, 31. Juli 2020	Einlaufen / Spiele			17:00h Start Junior Challenge 2000m		Ausklang	Ende
						Wasserspiele	
	Gemeinsam	Techniker	Läufer				

Wer kurzfristig zu einem Training verhindert ist und nicht kommen kann, meldet sich bis 12:00h telefonisch ab.

Als Veranstalter können wir keine Haftung übernehmen.

Wir freuen uns auf eine spannende und erfolgreiche Zeit.

Yvonne und Michi

ywei@adon.li 078 718 60 19

gjaimo@bluewin.ch 078 605 03 09

Teilnehmer

		WO 1	WO 2
	Schwerpunkt Technik-Mehrkampf		
Leiter	Yvonne Weissenhofer		
Kids	Zoey Zobel	x	x
	Fiona Matt	x	x
	Gabriel Viegas-Soares		x
	Elias Viegas-Soares		x
	Santiago Schädler	x	
	Julian Schatz	x	
	Marlon Schatz	x	
	Tim Schurte	x	
	Maria Meier		x
U16+	Fiona Lendi	x	x
	Lena Hasler	x	x
	Svenja Büchel		x
	Schwerpunkt Lauf		
Leiter	Michi Giaimo		
	Jannick Gross	x	
	Sarina Netzer	x	
	Livia Netzer	x	
	Jaro Heeb	x	
	Emilia Schwarz	x	x
	Sienna Zobel	x	x