

Übersicht Trainingsinhalte der Angebote des TV Schaan Leichtathletik 2019 Stand 22.06.2019

TV Schaan-Leichtathletik				Wettkämpfe											
Gruppe	Alter	Trainings	Inhalte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Schülerlauftraining	ab 1. Klasse	Montag ab 17:30h - Rheinwiese Schaan. Leitung Bettina Busa und Julia Jäggi	Alle Grundlagen der Ausdauer, Schnelligkeit und Lauftechnik in altergerechten Trainingsformen	Crosslaufserie Lustenau, Regionale Crossläufe nach Absprache	Crosslaufserie Lustenau, Cross Eschen , Regionale Crossläufe nach Absprache	Geländelauf Ruggell	Bretschalauf Eschen, Mille Gruyere (Appenzell)	Städtlelauf Vaduz , UBS Kids-Cup, Ausscheidung, Staffelmeisterschaften OZB	Schülerm. FL , UBS Kids-Cup Landesfinal, Mille Gruyere (Regensdorf)		Mille Gruyere (Kreuzlingen)	Mille Gruyere (CH-Final)			Crosslaufserie Lustenau, Regionale Crossläufe nach Absprache
Leichtathletik Lauf (lizenzierte)	ab U14	Montag ab 17:30h Dienstag ab 18:30h Samstag ab 09:45h Rheinwiese Schaan. Leitung Michi Giaimo	Leistungs- und Zielorientiertes Training Lauf und LA Disziplinen (Lauf Mittel-Langstrecken Bahn, Sprung und Hürden nach Bedarf). Ziel sind die SM-Limiten der jeweiligen Alterskategorien. Individuelle Planung und Betreuung nach Zielsetzung	Crosslaufserie Lustenau, Regionale Crossläufe nach Absprache, Cross-Cup Swiss-AthleticsU16-U20	Crosslaufserie Lustenau, Cross Eschen, Regionale Crossläufe nach Absprache, Cross-Cup Swiss-AthleticsU16-U20	Cross SM , Geländelauf Ruggell,	Bretschalauf Eschen, Mille Gruyere (Appenzell)	Meetings nach Bedarf und Planung Staffelmeisterschaft OZB	Meetings nach Bedarf und Planung Regionale - U20	Meetings nach Bedarf und Planung	Meetings nach Bedarf und Planung, OZB Meisterschaft	Meetings nach Bedarf und Planung, SM U16-U23			Crosslaufserie Lustenau, Regionale Crossläufe nach Absprache, Cross-Cup Swiss-AthleticsU16-U20
Sprint-Sprung (lizenzierte)	ab U14	Montag ab 17:30h Samstag ab 09:45h Rheinwiese Schaan. + Trainings TV Eschen Leitung Michi Giaimo		Wettkämpfe Halle nach Bedarf und Planung individuell	Wettkämpfe Halle nach Bedarf und Planung individuell	Wettkämpfe Halle nach Bedarf und Planung individuell		Meetings nach Bedarf und Planung Staffelmeisterschaft OZB	Meetings nach Bedarf und Planung Regionale - U20	Meetings nach Bedarf und Planung	Meetings nach Bedarf und Planung, OZB Meisterschaft	Meetings nach Bedarf und Planung, SM U16-U23			
Laufgruppe	Alle Altersstufen	Dienstag ab 18:30h Rheinwiese Schaan. Leitung Michi Giaimo	Lauftrainings-Angebot. Schwerpunkt Intervallformen. Hügel, Lauf ABC) für Läufe ausse Bahn (Strassenlauf/ Langstrecken/Berg/Trial /Marathon/Ultra).	Individuelle Wettkämpftätigkeit Strasse/Berg/Trial/Marathon/Ultra											
						Geländelauf Ruggell	Bretschalauf Eschen	Städtlelauf Vaduz	LGT Marathon						