



Disziplin	Trainer	Gruppe	Trainingszeit	Ort
Stabhochsprung	Fredy Garaf	Aktive	Mo:18.30-19.45 Uhr	Halle End der Welt Magglingen
Stabhochsprung Training immer in Absprache mit Fredy Graf 077 521 51 40				
Mehrkampf	Jan Christen	Jugend + Aktive	Di: 18.30-20.00 Uhr	Aarfit - Halle Aarberg
Mehrkampf	Jan Christen	Aktive	Mi: 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss / Krafraum
Mehrkampf	Jan Christen	Aktive	Fr: 20.00-22.00 Uhr	Aarfit - Halle Aarberg
Kraft Sprint	Daniel Dubois	Mittw Athleten	Mo:18.15-19.45 Uhr	Stadion Grien Lyss / Krafraum
Sprint	Daniel Dubois	Jugend + Aktive	Mi: 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss + 2x Magglingen
Mittel- und Langstreckenlauf	Jean-François Thalmann	Jugend + Aktive	Di: 18.30-20.00 Uhr	Aarfit - Halle Aarberg
Mittel- und Langstreckenlauf	Jean-François Thalmann	Jugend + Aktive	Fr: 20.00-22.00 Uhr	Aarfit - Halle Aarberg

*oder nach Vereinbarung mit Daniel
 ** Ort und Zeit nach Vereinbarung mit Jean-François
 Leere Zelle = Kein Training

Jean-François Thalmann 079 634 04 87 / Daniel Dubois 078 660 12 55 / Christen Jan 079 372 13 33 / Zbinden Nils 078 790 71 51

Trainingsplan 2019 / Q1

Bei Fragen kannst Du Dich an Jean-François Thalmann (Trainer B Swiss Athletics) wenden. Natel 079 634 04 87

Tag	Datum	Jugend Mehrkampf Leiter/In	Jugend Merhkampf Training	Aktive Mehrkampf Leiter/In	Aktive Training Mehrkampf	Sprint Leiter/In	Sprint Training	Mittel- und Langstrecken Leiter/In	Mittel- und Langstrecken Training	Bemerkungen
Montag	07.01.2019					Daniel	Krafttraining			
Dienstag	08.01.2019	Nils	Circuittraining in der Halle					Jonas	Dauerlauf 12 km / Stabi	
Mittwoch	09.01.2019			selber	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Magglingen (Prio für Hallenwettkämpfer)			
Freitag	11.01.2019			Pesche	Circuittraining in der Halle			Pesche	Circuittraining in der Halle	
Montag	14.01.2019					Daniel	Krafttraining			
Dienstag	15.01.2019	Jan	Laufrythmus / Werfen					Jean-François	Dauerlauf 14 km / Stabi	
Mittwoch	16.01.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Magglingen (Prio für Hallenwettkämpfer)			
Freitag	18.01.2019			Nils	Laufschule / Sprungbahn			Nils	Laufschule / Sprungbahn	
Montag	21.01.2019					Daniel	Frei oder nach Trainingsplan			
Dienstag	22.01.2019	Jean-François	Ausdauer in der Halle					Jean-François	Ausdauer in der Halle	
Mittwoch	23.01.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe)			
Freitag	25.01.2019			Jan	Spiel / Laufrythmus / Werfen / STABI.1			Jean-François	Longjogg**	26-27.01. Wettkampf/Biel/Athletics Ende der
Montag	28.01.2019					Daniel	Krafttraining			
Dienstag	29.01.2019	Jan	Laufrythmus / Werfen					Jean-François	Wiederholungsläufe	
Mittwoch	30.01.2019			selber	Kraft - Mehrkampf		Stehvermögen (Intervallläufe)			
Freitag	01.02.2019			Jan	Spiel / Laufschule Sprungbahn / B,R+A			Jean-François	Longjogg**	02-02.02 Wettkampf Meeting + SM Mehrkampf LA Bern
Montag	04.02.2019					Daniel	Frei oder nach Trainingsplan			
Dienstag	05.02.2019	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jean-François	Fahrtspiel 12 Km	
Mittwoch	06.02.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe)			
Freitag	08.02.2019			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle	
Montag	11.02.2019					Daniel	Krafttraining			
Dienstag	12.02.2019	Jan	Laufrythmus / Werfen					Jean-François	Wiederholungsläufe	
Mittwoch	13.02.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe)			
Freitag	15.02.2019			Nils	Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI.2			Nils	Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI.2	
Montag	18.02.2019					Daniel	Ferien oder nach Trainingsplan			
Dienstag	19.02.2019	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jean-François	Fahrtspiel 12 Km	
Mittwoch	20.02.2019			selber	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Ferien oder nach Trainingsplan			
Freitag	22.02.2019			Jan	Spiel / Laufrythmus Werfen / B, R+A			Jan	Spiel / Laufrythmus Werfen / B, R+A	23-23.02 SM Nachwuchs Indoor Ende der Welt (Magglingen)
Montag	25.02.2019					Daniel	Krafttraining			
Dienstag	26.02.2019	Nils	Laufschule / Laufrythmus					Jean-François	5 x 1000 m	
Mittwoch	27.02.2019			selber	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe)			
Freitag	01.03.2019			Nils	Laufschule / Laufrythmus / Spiel			Nils	Laufschule / Laufrythmus / Spiel	02.03. Seeländischer Hallenmehrk. Magglingen / Peru
Montag	04.03.2019					Daniel	Frei oder nach Trainingsplan			
Dienstag	05.03.2019	Jan	Laufschule / Sprünge					Jean-François	Pyramidenlauf	
Mittwoch	06.03.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe)			
Freitag	08.03.2019			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle	
Montag	11.03.2019					Daniel	Krafttraining			
Dienstag	12.03.2019	Jan	Laufrythmus / Werfen					Jean-François	10 x 500m	
Mittwoch	13.03.2019			selber	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe) oder Hürden			
Freitag	15.03.2019			Jan	Spiel / Laufrythmus Werfen / B, R+A			Jean-François	Longjogg**	
Montag	18.03.2019					Daniel	Frei oder nach Trainingsplan			
Dienstag	19.03.2019	Jan	Laufschule / Sprünge					Jean-François	Wiederholungsläufe	
Mittwoch	20.03.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe) oder Hürden			
Freitag	22.03.2019			Nils	Laufschule / Sprünge / Spiel			Nils	Laufschule / Sprünge / Spiel	
Montag	25.03.2019					Daniel	Krafttraining			
Dienstag	26.03.2019	Jan	Laufrythmus / Werfen					Jean-François	Hügelläufe	
Mittwoch	27.03.2019			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen (Intervallläufe) oder Hürden			
Freitag	29.03.2019			Jan	Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI.2			Jan	Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI.2	

Leichtathletik Seeland
 Jean-François Thalmann
 IAAF Coach / J+S Leiter Leichtathletik / Trainer B Swiss Athletics
 Pappelweg 2
 3270 Aarberg
 Natel: 079 634 04 87
jf.thalmann@badertscher.ch