



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	Di: 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Mehrkampf	Jan Christen	Aktive	Di: 20.00-22.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Mehrkampf	Jan Christen	Aktive	Mi: 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Mehrkampf	Jan Christen	Aktive	Fr: 20.00-22.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Sprint Staffel	Daniel Dubois	Jugend + Aktive	Mo:18.30-19.45 Uhr	Stadion Grien Lyss
Sprint	Daniel Dubois	Jugend + Aktive	Mi: 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Mittel- und Langstreckenlauf	Jean-François Thalmann	Jugend + Aktive	Di: 18.30-20.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Mittel- und Langstreckenlauf	Jean-François Thalmann	Jugend + Aktive	Fr: 20.00-22.00 Uhr	Stadion Grien Lyss

\*oder nach Vereinbarung mit Daniel

\*\* Ort und Zeit nach Vereinbarung mit Jean-François

Leere Zelle = Kein Training

## Trainingsplan 2018 / Q3

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 Langstrcken Leiter/In	Mittel- und Langstrecken Training	Bemerkungen
Montag	13.08.2018					Daniel	Staffel Training*			
Dienstag	14.08.2018	Jan	Laufvarianten	Jan	Laufvarianten			Jean-Francois	Abendmeeting Olten**	800m / 1500m
Mittwoch	15.08.2018			Jan	Werfen + Sprünge	Daniel	Sprint (Kurz-Lang)			
Freitag	17.08.2018			Manuel	Weitsprung			Jean-Francois	Trail du Barlatay 46km**	2700 Höhenmeter
Montag	20.08.2018					Daniel	Staffel Training*			
Dienstag	21.08.2018			Jan	Lauf + Sprünge			Jean-Francois	Meeting Basel**	800m / 1500m
Mittwoch	22.08.2018			Jan	Werfen / Stossen	Daniel	Sprint (Kurz-Lang)			
Freitag	24.08.2018			Jean-François	Wiederhoungsläufe			Jean-Francois	Wiederholungsläufe	
Montag	27.08.2018					Daniel	Staffel Training*			
Dienstag	28.08.2018	Nils	Werfen	Jan	Lauf + Werfen/Stossen			Jean-Francois	Intervltraining	
Mittwoch	29.08.2018			Jan	Sprünge	Daniel	Sprint (Kurz-Lang)			
Freitag	31.08.2018			Jan	Stabilisation			Jean-Francois	DL Chutzenurm**	Helfereinsatz GEWA Aarberg
Samstag	01.09.2018			Jan	Mehrkampf Wasen					
Sonntag	02.09.2018					Daniel	Staffel SM Thun*			5x80m W
Dienstag	04.09.2018	Jan	Lauf + Werfen	Jan	Lauf + Sprünge			Jean-Francois	Intervltraining	
Mittwoch	05.09.2018			Jan	Werfen + Sprünge	Daniel	Sprint (Kurz-Lang)			
Freitag	07.09.2018			Jean-François	Laufschule			Jean-Francois	Wettkampfvorbereitung**	
Samstag	08.09.2018							Jean-Francois	SM U20/U23 Aarau**	
Sonntag	09.09.2018							Jean-Francois	Stedtilouf**	
Dienstag	11.09.2018	Jan	Lauf + Springen	Jan	Lauf + Werfen/Stossen			Jean-Francois	Regeneration / DL	
Mittwoch	12.09.2018			Jan	Sprünge	Daniel	Sprint (Kurz-Lang)			
Freitag	14.09.2018			Jean-François	Bike & Run			Jean-Francois	Longjogg	
Dienstag	18.09.2018	Jan	Lauf + Werfen	Jan	Lauf + Sprünge			Jean-Francois	Hügelläufe	
Mittwoch	19.09.2018			Jan	Werfen / Stossen	Daniel	Sprint (Kurz-Lang)			
Freitag	21.09.2018			Jean-François	Spielerische Ausdauer			Jean-Francois	Spielerische Ausdauer	
Dienstag	25.09.2018	Jean-François	Laufschule					Jean-Francois	Laufschule	
Mittwoch	26.09.2018					Daniel	Sprint (Kurz-Lang)			
Freitag	28.09.2018			Manuel	Weitsprung			Jean-Francois	Swiss Trail Tour 76 km**	3850 Höhenmeter

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](mailto:jf.thalmann@badertscher.ch)