

## Trainingsplan 2017

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

Tag	Datum	LeiterIn Technik	LeiterIn Lauf	Trainingsinhalt Technik	Trainingsinhalt Lauf
Dienstag	25.04.2017	Schämpu	Schämpu	Reaktion / Sprint	10 x 200 m / Laufschnule
Freitag	28.04.2017	Nils	Schämpu	LMM	Bahnvolkslauf
Dienstag	02.05.2017	Manuel	Schämpu	Weitsprung	4 x 1000 m / Laufschnule
Freitag	05.05.2017	Ruedi	Schämpu	Speer / Kugel	Longjogg
Dienstag	09.05.2017	Emanuel	Schämpu	Hochsprung	3x200 2x1000 3x200m
Freitag	12.05.2017	Ruedi	Schämpu	Speer / Kugel	60'DL/Rumpfstabi
Dienstag	16.05.2017	Manuel	Schämpu	Weitsprung	4 x 500 m / Laufschnule
Freitag	19.05.2017	Daniel Dubois	Schämpu	Kurzsprint	Longjogg
Dienstag	23.05.2017	Ruedi	Schämpu	Speer / Kugel	2 x 3/4/5/4/300 m / LS
Donnerstag	25.05.2017	Auffahrt	Auffahrt	Auffahrt	Auffahrt
Freitag	26.05.2017	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke
Dienstag	30.05.2017	Manuel	Schämpu	Weitsprung	2x2 2x5 1x10 2x5 2x2
Freitag	02.06.2017	Daniel Dubois	Schämpu	Kurzsprint	Longjogg
Dienstag	06.06.2017	Manuel	Schämpu	Weitsprung	10 x300 m / Laufschnule
Freitag	09.06.2017	Dominik	Schämpu	Hochsprung	100 km
Dienstag	13.06.2017	Ruedi	Schämpu	Speer / Kugel	2 x 3/4/5/4/300 m / LS
Freitag	16.06.2017	Ruedi	Schämpu	Speer / Diskus	Regenerativer DL
Dienstag	20.06.2017	???	Schämpu	Hürden	10 x 200 m / Laufschnule
Freitag	23.06.2017	Dominik	Schämpu	Hochsprung	DL mit Fahrspiel
Dienstag	27.06.2017	Emanuel & Manuel	Schämpu	Sprint / Weit	4 x 500 m / Laufschnule
Freitag	30.06.2017	Ruedi	Schämpu	Speer / Kugel	Chutzen
Dienstag	04.07.2017	???	Schämpu	Hürden	2x2 2x5 1x10 2x5 2x2
Freitag	07.07.2017	Bräteln	Bräteln	Bräteln	Bräteln
Dienstag	11.07.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Freitag	14.07.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Dienstag	18.07.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Freitag	21.07.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Dienstag	25.07.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Freitag	28.07.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Dienstag	01.08.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Freitag	04.08.2017	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien
Dienstag	08.08.2017	Emmi / Manuel	Jonas	Weit	800m Training
Freitag	11.08.2017	Nils	Jonas	Hochsprung	DL mit Fahrspiel
Dienstag	15.08.2017	Emmi / Manuel	Jonas	Weitsprung	800m Training
Mittwoch	13.08.2017	Daniel Dubois		Sprint	100-400m
Freitag	18.08.2017	Ruedi	Jonas	Kugel / Speer	DL mit Fahrspiel
Dienstag	22.08.2017	Emmi / Manuel	Schämpu	Weitsprung	800m Training
Mittwoch	23.08.2017	Daniel Dubois		Sprint	100m

Freitag	25.08.2017	STF 2017 Erlach	STF 2017 Erlach	STF 2017 Erlach	STF 2017 Erlach
Dienstag	29.08.2017				
Mittwoch	30.08.2017	Daniel Dubois		Sprint	100-400m
Freitag	01.09.2017				
Dienstag	05.09.2017				
Mittwoch	06.09.2017	Daniel Dubois		Sprint/Kraft	Kraft
Freitag	08.09.2017				
Dienstag	12.09.2017				
Mittwoch	13.09.2017	Daniel Dubois		Sprint + Technik	100-400m
Freitag	15.09.2017				
Dienstag	19.09.2017				
Mittwoch	20.09.2017	Daniel Dubois		Sprint /Stehvermögen	100-400m
Freitag	22.09.2017				
Dienstag	26.09.2017	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
Freitag	29.09.2017	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
Dienstag	03.10.2017	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
Freitag	06.10.2017	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
Dienstag	10.10.2017	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
Freitag	13.10.2017	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
Dienstag	17.10.2017	Manuel Käser	Jean-F. Thalmann	Hochsprung	DL 8 Km/Rumpf
Mittwoch	18.10.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Langsprint /Technik	200m-600m
Freitag	20.10.2017	Dominik Löffel	Jean-F. Thalmann	Circuittraining	Longjogg
Dienstag	24.10.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Technik	Kraft
Mittwoch	25.10.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint/Kraft	Kraft
Freitag	27.10.2017	Jonas Bürgi	Jean-F. Thalmann	Kraftausdauer	Longjogg
Dienstag	31.10.2017	Emanuel Bürgi	Jean-F. Thalmann	Wurftraining	DL 10 Km/Rumpf
Mittwoch	01.11.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint /Intervall	Stehvermögen/Intervall
Freitag	03.11.2017	Manuel Käser	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Longjogg
Dienstag	07.11.2017	Emanuel Bürgi	Jean-F. Thalmann	Hürden	DL 12 Km/Rumpf
Mittwoch	08.11.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint/Kraft	Kraft
Freitag	10.11.2017	Emanuel Bürgi	Jean-F. Thalmann	Spielabend (ohne TVL)	Longjogg
Samstag	11.11.2017	Steelband Lyss: Karibikabend im Hotel Weisses Kreuz Lyss			
Dienstag	14.11.2017	Yannick Thalmann	Jean-F. Thalmann	Unihockey	DL 14 Km/Rumpf
Mittwoch	15.11.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint /Hügelläufe	Stehvermögen/Intervall
Freitag	17.11.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Technik	Kraft
Dienstag	21.11.2017	Jean-F. Thalmann	Jean-F. Thalmann	Ausdauer in der Halle	Ausdauer in der Halle
Mittwoch	22.11.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint/Kraft	Kraft
Freitag	24.11.2017	Kein Hallentraining	Jonas Bürgi	Hauptprobe	DL / Rumpf
Samstag	25.11.2017	Turnerabend TV Aarberg Aarfithalle			
Dienstag	28.11.2017	Emanuel Bürgi	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	DL 12 Km / Rumpf
Mittwoch	29.11.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint /Intervall	Stehvermögen/Intervall
Freitag	01.12.2017	Dominik Löffel	Jean-F. Thalmann	Circuittraining	Longjogg
Dienstag	05.12.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Technik	Kraft
Mittwoch	06.12.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint/Kraft	Kraft
Freitag	08.12.2017	Jean-F. Thalmann	Jonas Bürgi	Hochsprung	DL / Rumpf
Dienstag	12.12.2017	Manuel Käser	Jean-F. Thalmann	Kugelstossen	DL 14 Km/Rumpf
Mittwoch	13.12.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint /Hügelläufe	Stehvermögen/Intervall
Freitag	15.12.2017	Emanuel Bürgi	Emanuel Bürgi	Spielabend	Spielabend

Dienstag	19.12.2017	Emanuel Bürgi	Jean-F. Thalmann	Spielabend	Spielabend
Mittwoch	20.12.2017	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Sprint/Kraft	Kraft
Freitag	22.12.2017	Emanuel Bürgi	Emanuel Bürgi	Solbad	Solbad
Dienstag	26.12.2017	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien
Freitag	29.12.2017	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien
Dienstag	02.01.2018	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien
Freitag	05.01.2018	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien
Dienstag	09.01.2018	Erstes Training im neuen Jahr			