

## Trainingsplan 2018 / Q2

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	03.04.2018	Emanuel Bürgi	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Würfelintervall (soft/hard)
Mittwoch	04.04.2018		Daniel Dubois		Stehvermögen/Intervall
Freitag	06.04.2018	Manuel Käser		Hochsprung	
Dienstag	10.04.2018	Emanuel Bürgi	Jonas Bürgi	Hürden	Wiederholungsläufe
Mittwoch	11.04.2018		Daniel Dubois		Stehvermögen/Intervall
Freitag	13.04.2018	Nils Zbinden		Speer	
Dienstag	17.04.2018	Fredy Graf	Jonas Bürgi	Weitsprung	Wiederholungsläufe
Mittwoch	18.04.2018		Daniel Dubois		Stehvermögen/Intervall
Freitag	20.04.2018	Jan Christen		Weitsprung	
Dienstag	24.04.2018	Manuel Käser	Jean-F. Thalmann	Hochsprung	Intervalltraining
Mittwoch	25.04.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	27.04.2018	Jan Christen		Kuglestossen	
Dienstag	01.05.2018	Fredy Graf	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Intervalltraining
Mittwoch	02.05.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	04.05.2018	Ruedi Kämpfer	Jean-F. Thalmann	Speer	DL Lang
Dienstag	08.05.2018	Manuel Käser	Jean-F. Thalmann	Hochsprung	Intervalltraining
Mittwoch	09.05.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	11.05.2018	Auffahrt (10.5.18)	Auffahrt (10.5.18)	Individuelles Training	Individuelles Training
Dienstag	15.05.2018	Fredy Graf	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Intervalltraining
Mittwoch	16.05.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	18.05.2018	Ruedi Kämpfer	Jean-F. Thalmann	Kugelstossen	DL Lang
Dienstag	22.05.2018	Manuel Käser	Jean-F. Thalmann	Hochsprung	Intervalltraining
Mittwoch	23.05.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	25.05.2018	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Hürden	Staffel
Dienstag	29.05.2018	Fredy Graf	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Intervalltraining
Mittwoch	30.05.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	01.06.2018	Daniel Dubois	Daniel Dubois	Hürden	Staffel
Dienstag	05.06.2018	Manuel Käser	Jean-F. Thalmann	Hochsprung	Intervalltraining
Mittwoch	06.06.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	08.06.2018	Ruedi Kämpfer		Speer	100 Km Biel
Dienstag	12.06.2018	Fredy Graf	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Intervalltraining / PS
Mittwoch	13.06.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	15.06.2018	Ruedi Kämpfer		Kugel	
Dienstag	19.06.2018	Jean-F. Thalmann	Jean-F. Thalmann	PS und Weitsprung	Intervalltraining
Mittwoch	20.06.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	22.06.2018	Seeländisches Turnfest Tissot Arena Biel			
Samstag	23.06.2018	Seeländisches Turnfest Tissot Arena Biel			
Dienstag	26.06.2018	Fredy Graf	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Intervalltraining
Mittwoch	27.06.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	29.06.2018	Ruedi Kämpfer		Kugel	
Dienstag	03.07.2018	Fredy Graf	Jean-F. Thalmann	Weitsprung	Intervalltraining
Mittwoch	04.07.2018		Daniel Dubois		Sprint (Kurz-Lang)
Freitag	06.07.2018	Jean-F. Thalmann	Jean-F. Thalmann	Abschluss Bräteln	Abschluss Bräteln
Dienstag	14.08.2018	Erstes Training	Erstes Training	Erstes Training	Erstes Training