



Disziplin	Trainer	Gruppe	Trainingszeit	Ort
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: 18.30-19.45 Uhr*	Stadion Grien Lyss / Krafraum*
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	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 Training in Magglingen

** 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 2020 / 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 Mehrkampf Training	Aktive Mehrkampf / In	Leiter	Aktive Training Mehrkampf	Sprint Leiter / In	Sprint Training	Mittel- und Langstrecken Leiter / In	Mittel- und Langstrecken Training	Bemerkungen
Montag	06.01.2020						Daniel	Kurzprints /Kraft Magglingen			* Magglingen Abfahrt nach Absprache spätestens 18h00
Dienstag	07.01.2020	Jan	Circuittraining in der Halle						Jean-François	Dauerlauf 12 km / Stabi	
Mittwoch	08.01.2020			selber		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	10.01.2020			Jan		Circuittraining in der Halle			Jan	Circuittraining in der Halle	
Montag	13.01.2020						Daniel	Kurzprints /Kraft Magglingen			* Magglingen Abfahrt nach Absprache spätestens 18h00
Dienstag	14.01.2020	Jan	Laufrythmus / Werfen						Jean-François	Dauerlauf 14 km / Stabi	
Mittwoch	15.01.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	x			
Freitag	17.01.2020			Peter		Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI 2			Peter	Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI 2	
Montag	20.01.2020						Daniel	Kurzprints /Kraft Magglingen			* Magglingen Abfahrt nach Absprache spätestens 18h00
Dienstag	21.01.2020	Jan	Laufrythmus / Sprungbahn						Jean-François	1-2-3-2-1	
Mittwoch	22.01.2020			selber		Kraft - Mehrkampf	Daniel	x			
Freitag	24.01.2020			Jan		Spiel / Laufrythmus Sprungbahn / STABI 2			Jan	Spiel / Laufrythmus Sprungbahn / STABI 2	
Montag	27.01.2020						Daniel	Kurzprints /Kraft Magglingen			* Magglingen Abfahrt nach Absprache spätestens 18h00
Dienstag	28.01.2020	Jan	Laufrythmus / Werfen						Jean-François	Wiederholungsläufe	
Mittwoch	29.01.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	31.01.2020			Peter		Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI 2			Jean-François	Longjogg**	!!!...letzter Abgabetermin LA Seeland Kleiderbestellung...!!!
Montag	03.02.2020						Daniel	Kurzprints /Kraft Magglingen			* Magglingen Abfahrt nach Absprache spätestens 18h00
Dienstag	04.02.2020	Jan	Laufrythmus / Sprungbahn						Jean-François	Fahrtspiel 12 Km	
Mittwoch	05.02.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	07.02.2020			Jean-François		Spielerische Ausdauer Halle			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle	
Montag	10.02.2020						Daniel	Kurzprints /Kraft Magglingen			* Magglingen Abfahrt nach Absprache spätestens 18h00
Dienstag	11.02.2020	Jan	Laufrythmus / Werfen						Christian	Wiederholungsläufe	
Mittwoch	12.02.2020			selber		Kraft - Mehrkampf	Daniel	x			
Freitag	14.02.2020			Jan		Spiel / Laufrythmus Sprungbahn / STABI 2			Jan	Spiel / Laufrythmus Sprungbahn / STABI 2	
Montag	17.02.2020						Daniel	x			
Dienstag	18.02.2020	Jan	Laufrythmus / Sprungbahn						Jean-François	Fahrtspiel 12 Km	
Mittwoch	19.02.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	x			
Freitag	21.02.2020			Peter		Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI 2			Peter	Spiel / Laufrythmus Werfen / B, R+A	
Montag	24.02.2020						Daniel	Kraft /Kurzprints			
Dienstag	25.02.2020	Jan	Laufrythmus / Werfen						Jean-François	5 x 1000 m	
Mittwoch	26.02.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	28.02.2020			Nils		Spiel / Laufrythmus Sprungbahn / STABI 2			Nils	Laufschule / Laufrythmus / Spiel	
Montag	02.03.2020						Daniel	x			
Dienstag	03.03.2020	Jan	Laufrythmus / Sprungbahn						Jean-François	Pyramidenlauf	
Mittwoch	04.03.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	06.03.2020			Jean-François		Spielerische Ausdauer Halle			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle	
Montag	09.03.2020						Daniel	Kraft/Konditionstraining			
Dienstag	10.03.2020	Jan	Laufrythmus / Werfen						Jean-François	10 x 500m	
Mittwoch	11.03.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	13.03.2020			Peter		Spiel / Laufrythmus Werfen / B, R+A			Jean-François	Longjogg**	
Montag	16.03.2020						Daniel	x			
Dienstag	17.03.2020	Jan	Laufrythmus / Sprungbahn						Jean-François	Wiederholungsläufe	
Mittwoch	18.03.2020			Jan		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	20.03.2020			Jan		Spiel / Laufrythmus Sprungbahn / STABI 2			Jan	Spiel / Laufrythmus Sprungbahn / STABI 2	
Montag	23.03.2020						Daniel	Kraft/Konditionstraining			
Dienstag	24.03.2020	Jan	Laufrythmus / Werfen						Jean-François	Hügeläufe	
Mittwoch	25.03.2020			selber		Kraft - Mehrkampf	Daniel	Langsprints/Hürden			
Freitag	27.03.2020			Nils		Spiel / Laufrythmus Werfen / STABI 2			Nils	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
f.thalmann@badertscher.ch