



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

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:18.30-19.45 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

<sup>1</sup>oder nach Vereinbarung mit Daniel

<sup>2</sup>oder nach Vereinbarung mit Jan

<sup>3</sup> Ort und Zeit nach Vereinbarung mit Jean-François

Leere Zelle = Kein Training

## Trainingsplan 2018 / Q4

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	01.10.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	02.10.2018	Nils	Spiel / Stabi					Jonas	Dauerlauf 8 km / ABC / Stabi	
Mittwoch	03.10.2018					Daniel	Stehvermögen /Technik			
Freitag	05.10.2018			Pesche	Spiel / Stabi			Pesche	Spiel /Stabi	
Montag	08.10.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	09.10.2018	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jonas	Dauerlauf 10 km / ABC / Stabi	
Mittwoch	10.10.2018					Daniel	Stehvermögen /Technik			
Freitag	12.10.2018									Ferien (Kein Training)
Montag	15.10.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	16.10.2018	Jan	Spiel / Werfen / STABI					Jean-François	Dauerlauf 12 km / ABC / Stabi	
Mittwoch	17.10.2018			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen /Technik Hürden			
Freitag	19.10.2018			Pesche	Circuittraining in der Halle			Pesche	Circuittraining in der Halle	
Montag	22.10.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	23.10.2018	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jan	Laufschule / Sprungbahn	
Mittwoch	24.10.2018		AthletenInnen-Besprechung		AthletenInnen-Besprechung		AthletenInnen-Besprechung	Jean-François	AthletenInnen-Besprechung	Hotel Kreuz Lyss 20.00 Uhr
Freitag	26.10.2018			Kein Hallentraining möglich	Aarfit-Halle für Event besetzt			Kein Hallentraining möglich	Aarfit-Halle für Event besetzt	Individuelles Training <sup>1/2/3</sup>
Montag	29.10.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Ahtleten/Sprinter			
Dienstag	30.10.2018	Jan	Circuittraining in der Halle					Jean-François	Dauerlauf 12 km / ABC / Stabi	
Mittwoch	31.10.2018				Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen Lang			
Freitag	02.11.2018			Jan	Laufschule / Sprungbahn			Jan	Laufschule / Sprungbahn	
Montag	05.11.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	06.11.2018	Jan	Spiel / Werfen / STABI					Jean-François	Dauerlauf 12 km / ABC / Stabi	
Mittwoch	07.11.2018			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen Lang			
Freitag	09.11.2018			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle			Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle	
Montag	12.11.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	13.11.2018	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jean-François	10 x 500 m	
Mittwoch	14.11.2018			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen Lang			
Freitag	16.11.2018			Kein Hallentraining möglich	Aarfit-Halle für Event besetzt			Kein Hallentraining möglich	Aarfit-Halle für Event besetzt	Individuelles Training <sup>1/2/3</sup>
Montag	19.11.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Ahtleten/Sprinter			
Dienstag	20.11.2018	Jan	Circuittraining in der Halle					Jean-François	Die Treppen von Aarberg	
Mittwoch	21.11.2018				Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen Mittel			
Freitag	23.11.2018			Kein Hallentraining möglich	Aarfit-Halle für Event besetzt			Jean-François	Dauerlauf für alle:) 20.00 Uhr	oder individuelles Training <sup>1/2</sup>
Montag	26.11.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			24.11.18 Schauturnen TVA
Dienstag	27.11.2018	Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle					Jean-François	Spielerische Ausdauer Halle	
Mittwoch	28.11.2018			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen Mittel			
Freitag	30.11.2018			Jean-François	Circuittraining in der Halle			Jean-François	Circuittraining in der Halle	
Montag	03.12.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	04.12.2018	Nils	Spiel / Stabi					Jean-François	Lysser Weihnachtsbel.	
Mittwoch	05.12.2018			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen Mittel			
Freitag	07.12.2018			Jean-François	Ausdauer in der Halle			Jean-François	Ausdauer in der Halle	
Montag	10.12.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	11.12.2018	Jan	Laufschule / Sprungbahn					Jean-François	Aarberger Weihnachtsbel.	
Mittwoch	12.12.2018			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen kurz			
Freitag	14.12.2018			Rolf	Spielabend			Rolf	Spielabend	20.00-22.00 Aarfithalle
Montag	17.12.2018					Daniel	Kraft nur für Mittw Athleten/Sprinter			
Dienstag	18.12.2018	Jan	Circuittraining in der Halle					Jean-François	Hagneck 16 km	
Mittwoch	19.12.2018			Jan	Kraft - Mehrkampf	Daniel	Stehvermögen kurz			
Freitag	21.12.2018			Nils	Spielabend TV Lyss			Rolf	Solbad Schönbühl	