

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	Stadion Grien Lyss
Mehrkampf	Jan Christen	Jugend + Aktive	Mi: 18.30 - 20 Uhr (-21.30)	Stadion Grien Lyss
Mehrkampf	Jan Christen	Aktive	Fr: 20.00 - 22.00 Uhr	Stadion Grien Lyss
Kraft Sprint	Daniel Dubois	Mittw Athleten	Mo:18.15 - 19.45 Uhr	Stadion Grien Lyss *
Sprint	Daniel Dubois	Jugend + Aktive	Mi: 18.30 - 20.15 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

***06.07.19 bis 11.08.19 Sommerferien / Individuelles Training zwischen Athletengruppe und Trainer vereinbaren
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 2019 / Q2

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	01.04.2019									
Dienstag	02.04.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Aklimatisation Bahn	
Mittwoch	03.04.2019			selber	Wechselläufe	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	05.04.2019			Jan	Sprünge, Stossen Wechselläufe + Spiel			Jean-François	Longjogg**	
Montag	08.04.2019					Daniel	Sprint/Hürden oder Kraft			Disziplin je nach Wetter
Dienstag	09.04.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	10.04.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	12.04.2019			Nils	Sprünge, Stossen Wechselläufe + Spiel			Jean-François	Longjogg**	
Montag	15.04.2019									
Dienstag	16.04.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jonas	Intervall	Schämpu in Giverla
Mittwoch	17.04.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	19.04.2019	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag
Montag	22.04.2019	Ostermontag	Ostermontag	Ostermontag	Ostermontag	Ostermontag	Ostermontag	Ostermontag	Ostermontag	Ostermontag
Dienstag	23.04.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jonas	Intervall	Schämpu in Giverla
Mittwoch	24.04.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	26.04.2019			Jan	LMM Lyss			Jean-François	Longjogg**	
Montag	29.04.2019					Daniel	Sprint/Hürden oder Kraft			Disziplin je nach Wetter
Dienstag	30.04.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	01.05.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	03.05.2019			Nils	Sprünge, Stossen Wechselläufe + Spiel			Jean-François	Longjogg**	
Montag	06.05.2019									
Dienstag	07.05.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	08.05.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	10.05.2019			Nils	Sprünge, Stossen Wechselläufe + Spiel			Jean-François	Longjogg**	
Montag	13.05.2019					Daniel	Sprint/Hürden oder Kraft			Disziplin je nach Wetter
Dienstag	14.05.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	15.05.2019			selber	Wechselläufe	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	17.05.2019			Nils	ETF - Programm (alle) PS / Weitsprung + Werfen			Jean-François	Longjogg**	
Montag	20.05.2019					Daniel	Sprint/Hürden			Disziplin je nach Wetter
Dienstag	21.05.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	22.05.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	24.05.2019			Nils	Sprünge, Stossen Wechselläufe + Spiel			Jean-François	Longjogg**	
Montag	27.05.2019									
Dienstag	28.05.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	29.05.2019			Jan	ETF - Programm (alle) PS / Weitsprung + Werfen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	31.05.2019	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Auffahrtsbrücke	Do. 30.Mai 19 Aufahrt
Montag	03.06.2019									
Dienstag	04.06.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	05.06.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	07.06.2019				Einsatz TV Lyss am 100 Km.			Jean-François	100 Km Biel	
Montag	10.06.2019	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag
Dienstag	11.06.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	12.06.2019			Jan	ETF - Programm (alle) PS / Weitsprung + Werfen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	14.06.2019				ETF Aarau / TV Lyss			Jean-François	Longjogg**	
Montag	17.06.2019					Daniel	Sprint/Hürden (optional)			Training je nach Wetter und Wettkämpfe
Dienstag	18.06.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	19.06.2019			Jan	ETF - Programm (alle) PS / Weitsprung + Werfen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	21.06.2019				ETF Aarau / TV Lyss			Jean-François	ETF Aarau	TV Aarberg am ETF in Aarau
Montag	24.06.2019					Daniel	* Training je nach Wetter und Wettkämpfen			
Dienstag	25.06.2019	Jan	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	26.06.2019			Jan	Sprünge + Lauf	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	28.06.2019	Jan	Abschlussbräten	Jan	Abschlussbräten	Daniel	Abschlussbräten	Jean-François	Abschlussbräten	Zäme si u brätle für aui
Montag	01.07.2019					Daniel	* Training je nach Wetter und Wettkämpfen			
Dienstag	02.07.2019	Nils	Sprünge + Lauf					Jean-François	Intervall	
Mittwoch	03.07.2019			Jan	Sprünge + Werfen/Stossen	Daniel	Sprint/Hürden			
Freitag	05.07.2019			Jan	Sprünge, Stossen Wechselläufe + Spiel			Jean-François	Athletisima Lausanne	*** 06.07.19 bis 11.08.19 Sommerferien