

Trainingsplan Winter 2012/2013



Start Wintertraining:

Lauftraining: Donnerstag, 25. Oktober 2012

Hallentraining: Montag, 5. November 2012

Leichtathletikriege TV Appenzell

Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter/in
Mo	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Wühre	00 - 99	Technik / Kraft	Andrea Anja
Mo	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Wühre	98 und älter	Technik / Kraft	Niklaus Christine
Di	17. ¹⁵ – 18. ⁴⁵	Gringel	04 - 01	Leichtathletik spielerisch erleben	Yvette Nicole
Mi	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Gringel	00 und älter	Kondition	Niklaus
Do	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Gringel	03 und älter	Lauf	Niklaus Carmen Hilde



Das Lauftraining am Donnerstag findet bei jeder Witterung statt. Ab Jahrgang 2002 ist dieses Training **sehr empfehlenswert**.

Bekleidung: Leuchtweste, Laufschuhe, lange Leggings oder Trainerhose, Stirnlampe
evtl. Regenjacke (je nach Witterung)

Start Lauftraining: Donnerstag, 25. Oktober 2012 (18.30 – 19.30 Uhr)
Treffpunkt: Eingang Turnhalle Gringel

**Wettkampfübersicht, Fotos und weitere wichtige Infos findet ihr auf
www.larappenzell.ch**

J&S Coach: Wettkampfchefin:

Nicole Signer, Küchenrain 6, 9057 Schwende (078 726 01 77)
Daniela Manser, Enggenhüttenstrasse 17, 9050 Appenzell (077 426 19 94)

Adressen Leiter:

Niklaus Pracht	Ob. Hirschbergstrasse 34	9050	Appenzell	079 283 97 38
Andrea Sutter	Unterrainstrasse 19	9050	Appenzell	078 796 94 92
Yvette Pracht	Ob. Hirschbergstrasse 34	9050	Appenzell	077 421 46 43
Nicole Signer	Küchenrain 6	9057	Schwende	078 726 01 77
Carmen Fässler	St. Antonstrasse 13	9050	Appenzell	
Christine Kaiser	Oberbüel 11	9054	Haslen	
Anja Sutter	Mühleli Rapisau	9050	Appenzell	
Hilde Fässler	Riedstrasse 56	9050	Appenzell	