

Trainingsplan Winter 2019/20

(Trainingsbeginn: Montag, 21. Oktober 2019)

| Tag | Zeit | Ort | Jahrgang | Thema | Leiter |
|-----|---------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------------|---------|
| Mo | 18. ³⁰ – 20. ⁰⁰ | Wühre Halle | 2007 und älter | Athletik / Kondi / Technik | Niklaus |
| Di | 17. ¹⁵ – 18. ³⁰ | Wühre Halle | 2008 - 2011 | LA-Grundformen weiterentwickeln | Roman |
| Do | 18. ³⁰ – 20. ⁰⁰ | Gringel | 2008 und älter | Lauf | Niklaus |
| Sa | 11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰ | Wühre / AZSG | nach Absprache | Lauf/Hürden | Niklaus |



Das Lauftraining am Donnerstag findet bei jeder Witterung statt.

Ab Jahrgang 2008 ist dieses Training **sehr empfehlenswert**.

Bekleidung: **Leuchtweste**, Lafschuhe, lange Leggins oder Trainerhose, evtl. Stirnlampe, Regenjacke, Handschuhe, Mütze (je nach Witterung)

Treffpunkt: Eingang Turnhalle Gringel

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

J&S-Coach: Manuela Walzthöny
Wettkampfchef: Remo Manser, Möserwies 9a, 9050 Appenzell 078 673 00 91

Adressen der Leiter:

Niklaus Pracht Ob. Hirschbergstrasse 34 9050 Appenzell 079 283 97 38
Roman Pracht Bäbelers 8, Steinegg 9050 Appenzell 079 564 75 45