Trainingsplan Sommer 2020

(Trainingsbeginn: Montag, 20. April 2020)

TV APPENZELL

Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter/in
Mo	$18.^{30} – 20.^{00}$	Wühre	**2007 und älter**	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus
Di	$17.^{15} – 18.^{45}$	Wühre	**2008 - 2011**	LA-Grundformen weiterentwickeln	Roman
Do	$18.^{30} – 20.^{00}$	Wühre	**2008 und älter**	Technik / Lauf	Niklaus
Sa	$11.^{00} –13.^{00}$	Wühre	**2004 und älter**	Lauf	Niklaus

Wettkampfübersicht, Fotos und weitere wichtige Infos findet ihr auf

www.larappenzell.ch

****

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

J&S-Coach:	Manuela Walzthöny	
Wettkampfchef/in:	Remo Manser, Möserwies 9a, 9050 Appenzell	078 673 00 91
Administration:	Yvette Pracht	077 421 46 43