

# Trainingsplan Winter 2020/21

(Trainingsbeginn: Montag, 19. Oktober 2020)

Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter
Mo	18. <sup>30</sup> – 20. <sup>00</sup>	Wühre Halle	<b>2008 und älter</b>	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus
Di	17. <sup>15</sup> – 18. <sup>30</sup>	Wühre Halle	<b>2009 - 2012</b>	LA-Grundformen weiterentwickeln	Roman
Do	18. <sup>30</sup> – 20. <sup>00</sup>	Gringel	<b>2009 und älter</b>	Lauf	Niklaus
Sa	11. <sup>00</sup> – 13. <sup>00</sup>	Wühre / AZSG	<b>nach Absprache</b>	Lauf/Hürden	Niklaus



Das Lauftraining am Donnerstag findet bei jeder Witterung statt.  
**Ab Jahrgang 2009** 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](http://www.larappenzell.ch)**

\*\*\*\*\*

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

## 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