

Trainingsplan Winter 2021/22

(Trainingsbeginn: Montag, 25. Oktober 2021)

Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter
Mo	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Wühre Halle	2008 und älter	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus
Di	17. ¹⁵ – 18. ³⁰	Wühre Halle	2009 - 2013	LA-Grundformen weiterentwickeln	Roman
Do	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Gringel	2010 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 2010 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
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