

Trainingsplan Sommer 2022

(Trainingsbeginn: 25. April 2022)



Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter/in
Mo	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Wühre	2008 und älter	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus
Di	17. ³⁰ – 19. ⁰⁰	Wühre	2009 - 2013	LA-Grundformen weiterentwickeln	Christine/ Nadine
Do	18. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Wühre	2010 und älter	Technik / Lauf	Niklaus
Sa	11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰	Wühre	nach Absprache	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
Christine Kaiser	Dorfstrasse 46a	9054 Haslen	079 457 57 21
Nadine Brülisauer	Brülisauerstrasse 39	9058 Brülisau	075 428 33 38

Wettkampfcchef:	Remo Manser, Möserwies 9a, 9050 Appenzell	078 673 00 91
Administration:	Yvette Pracht	077 421 46 43
Obmänninen:	Carol Koch, Ronja Mock	078 928 33 41 / 078 802 58 58
Kassierin:	Andrea Landolt-Sutter	078 796 94 92
J&S-Coach:	Roman Pracht	079 564 75 45