leichtathletikschule toggenburg
www.la-schule.ch

Planung SJ 2015-16.xlsx
Trainingsübersicht Sommer16

13.05.2016

			Montag				Dienstag					Mittwoch		Donnerstag				Freitag		Samstag
							starter-gruppe W. Raschle					LA Kids								
							17.00 - 18.30					16.50 - 18.25								
							OZ Necker					St. Peterzell								
							7 Athl.					28 Athl.								
			Leistungs-LA				Leistungs-LA							Leistungs-LA				LA Jugend Jg. 01 - 03		
			18.35 - 20.45				18.35 - 20.45					Stabtraining TV Teufen		17.45 - 20.00				17.30 - 19.30		
			Necker				Necker					18.00 - 20.30 ?		Necker				Necker		
			13 Athl.				10 Athl.					Teufen		12 Athl.				8 - 14 Athl.		
												3 Athl.								
Leiter			Elisabeth, Luca				Werner					Werner		Luca + Roman				Marina, Daniela W + F		
Themen im			1 Elisabeth: Diskus				siehe Einteilung					Kids-Training		1 Roman: Sprint/Hürden				div. Disziplinen		
Leistungs-LA			1 Luca: Hoch											1 Luca: Weit						
			2 Elisabeth: Kugel											2 Roman: Hürden						
			2 Luca: Hoch											2 Luca: Weit						
			3 Elisabeth: Kugel											3 Roman: Läufe						
														3 selber: Speer						
			3 Luca: Sprünge											3 Luca: Hoch						
Athleten	**Jg**	**Ausrichtung**		1	2	3		1	2	3	4				1	2	3			
Winteler Nathalie	05	Mehrkampf					starter-gruppe					LA Kids								
Knöpfel Matthias	05	Mehrkampf					starter-gruppe					LA Kids								
Knöpfel Stefan	05	Mehrkampf					starter-gruppe					LA Kids								
Schmid Fabian	05	Mehrkampf					starter-gruppe					LA Kids								
Tschofen Simona	04	Mehrkampf					starter-gruppe											LA Jugend		
Steiger Fabrice	03	Mehrkampf												Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Hoch	LA Jugend		
Riss Laurin	02	Mehrkampf	Leistungs-LA	Hoch	Kugel	Sprünge	starter-gruppe											LA Jugend		
Dörler Jonas	02	Mehrkampf	Leistungs-LA	Hoch	Kugel	Sprünge	starter-gruppe											LA Jugend		
Bühler Janine	02	Mehrkampf					Leistungs-LA	Rumpf	Speer	Speer	Läufe			Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Hoch	LA Jugend		
Lenzo Chiara	02	Mehrkampf	Leistungs-LA	Diskus	Kugel	Sprünge	Leistungs-LA	Rumpf	Speer	Speer	Läufe			Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Hoch			
Tschofen David	02	Mehrkampf	Leistungs-LA	Diskus	Hoch	Kugel	Leistungs-LA	Rumpf	Speer	Kraft	Kraft			Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Speer	LA Jugend		
Lindauer Hannah	01	Mehrkampf	Leistungs-LA	Hoch	Kugel	Sprünge	Leistungs-LA	Speer	Kraft	Kraft	Läufe			Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Hoch			
Tschofen Marisa	01	Sprint/Weit					Leistungs-LA	Speer	Kraft	Kraft	Läufe			Leistungs-LA	Sprint	Weit	Läufe	LA Jugend		
Rüegg Joel	01	Mehrkampf	Leistungs-LA	Diskus	Hoch	Kugel	Leistungs-LA		Div.	Kraft	Kraft	Stab								
Scheu Sven	00	Mehrkampf	Leistungs-LA	Diskus	Hoch	Kugel	Leistungs-LA		Div.	Kraft	Kraft	Stab								
Keller Mara	00	Mehrkampf	Leistungs-LA	Hoch	Kugel	Sprünge	Leistungs-LA	Speer	Kraft	Kraft	Läufe			Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Läufe			
Nüesch Jana	00	Mehrkampf	Ausdauer selbständig				Leistungs-LA	Speer	Kraft	Kraft	Läufe			Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Hoch			
Diener Silja	00	Sprint/Wurf	Leistungs-LA	Diskus	Kugel	Sprünge	Leistungs-LA	Rumpf	Kraft	Kraft	Ausd			Leistungs-LA	Sprint/Hü	Weit	Läufe			
Bühler Fabio	99	Mehrkampf	Leistungs-LA	Diskus	Hoch	Kugel	Leistungs-LA		Div.	Kraft	Kraft	Stab								
Schraner Seraina	99	Wurf	Leistungs-LA	Diskus	Kugel	Sprünge	Leistungs-LA	Speer	Kraft	Kraft	Läufe			Leistungs-LA	Sprint	Weit	Speer			
Siegenthaler Jan	97	Speer	Leistungs-LA	Speer	Kugel	Sprünge	Leistungs-LA	Kraft	Speer	Speer		Speer Wohlen		Krafttraining	Kraftraum	Kraftraum	Läufe			
Tanner Chantal	97	Wurf	Leistungs-LA	Diskus	Kugel	Sprünge														
Näf Jasmin	97	ab Juni 16 schauen																		