

# Trainingsplan vom 6.1.2010-30.6.2010

Ort: 9302 Kronbühl, Schulstrasse 4, Turnhalle, Schulhaus Kronbühl  
 Zeit: Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr  
 Leitung: Odermatt Rolf, 071 290 18 05 / 079 466 57 98

Datum	Technik	Thema
06.01.10	12min.Lauf in Halle, Laufschulung Versch. Spiele	Laufen
13.01.10	Sprungkraft-Wettkampf, Posten	Sprungkraft
20.01.10	Laufschulung, Fussgym	Hochsprung
27.01.10	Aktions- und Reaktionsschnelligkeit	Werfen, Stossen, Armkraft
03.02.10	Skiferien ☺	☺ ☺ ☺
10.02.10	Schwanensee	Hürden
17.02.10	Laufschulung, Dehnen	Geräteparcours
24.02.10	Tiefstart, Stab, Laufspiele	Laufen
03.03.10	Stafetten	Weitsprungübungen
10.03.10	Verschiedene Übungen, Dehnen	Sprung/ Werfen
17.03.10	Vierkampf	Versch. Disziplinen zusammen
24.03.10	Laufschulung, Sprintformen	Laufen
31.03.10	Frühlingsferien	☺ ☺ ☺
07.04.10	Frühlingsferien	☺ ☺ ☺
14.04.10	Hürden, Geschicklichkeitsposten	
21.04.10	Hügelläufe, Spiele im Wald	Laufen
28.04.10	Dreisprung	
05.05.10	Dauerlauf mit Rhythmuswechsel	Spielturnier
12.05.10	Vor Auffahrt kein Training	☺ ☺ ☺
19.05.10	Schnitzeljagd	Ausdauerlauf
26.05.10	OL- Uebungen im Wald	
02.06.10	Bike and run	Polysportifer Ausdauerlauf
09.06.10	Laufspiele	Weitsprung
16.06.10	Wettkampftempo 1.5km- Runde, Spiele	Laufen
23.06.10	Foto-OL	Ausdauerlauf
30.06.10	Ueberraschung	
	Schöne Sommerferien ☼	

Der Lauf- und Wettkampfkalendar 2010 ist noch nicht erschienen. Geplant wären einige Wettkampfteilnahmen und einen Trainingstag auf einer Leichtathletikanlage. Näheres folgt im 2010.