

Leichtathletikgruppe TV Bolligen

Trainingsprogramm LA 2 Sommer 2018

Stand 16.04.2018

Trainings LA 2

Dienstag, 18:30 - 20:00	Gregor Dähler, Muriel Steiner, Simone Rohrer
Freitag, 18:30 - 20:00	Gregor Dähler, Muriel Steiner, Simone Rohrer

Adressen

Gregor Dähler, Eggweg 64, 3065 Bolligen, 079 255 44 70, gregudaehler@sunrise.ch
Muriel Steiner, Höchststräss 7, 3065 Bolligen, 077 467 53 89, muriel_steiner@bluewin.ch
Simone Rohrer, Einschlagstrasse 78, 3065 Bolligen, 079 409 01 36, mail4simone@bluewin.ch

Ferien (kein Training)

7. April - 22. April	Frühlingsferien
7. Juli - 12. August	Sommerferien
22. September - 14. Oktober	Herbstferien
22. Dezember - 6. Januar	Winterferien

Datum	Thema	Bemerkungen
April		
Di, 24.4.	Sprintstart, Anlauf Wurfrhythmus, Ausdauer	
Fr, 27.4.	Hürdenlauf Start, Kugelstossen (Wechselschritt)	
Mai		
Di, 1.5.	Vereinsinterner UBS Kids Cup	Beginn 18:00, Aussenanlage Schulhaus Lutertal
Fr, 4.5.	Sprint, Speerwurf	
So, 6.5	Die schnällschte Mittelländer Neufeld, Bern	Einzelwettkampf bis Jahrgang 2003
Di, 8.5.	Weitsprung, Ballwurf, Kraft	
Do, 10.5	Turnfahrt	Brätlen mit TV Bolligen (Wandern oder Velofahren)
Fr, 11.5	Auffahrt, kein Training	
So, 13.5	UBS Kids Cup Liebefeld, Bern	Dreikampf Einzel, bis Jahrgang 2003
Di, 15.5.	Hochsprung, Sprint/Wurf, Ausdauer	
Fr, 18.5	LMM Vorrunde, Lyss	Mehrkampf Team (4-6 AthletInnen pro Team (M/W getrennt)), ab 2006
Di, 22.5	Hochsprung, Sprint/Wurf, Ausdauer	
Fr, 25.5	LMM Vorrunde, Interlaken	Mehrkampf Team (4-6 AthletInnen pro Team (M/W getrennt)), ab 2004
Sa, 26.5	UBS Kids Cup / Schnellster Mundiger	Dreikampf Einzel, bis Jahrgang 2003
Di, 29.5.	Weitsprung, Ballwurf, Sprint	
Juni		
Fr, 1.6.	UBS Kids Cup, Uettligen	Dreikampf Einzel, bis Jahrgang 2003
So, 3.6	UBS Kids Cup, Interlaken	Dreikampf Einzel, bis Jahrgang 2003
Di, 5.6.	Weit, Wurf, Staffel	
Fr, 8.6	Weit, Wurf, Staffel => Vertiefung	
Sa, 9.6	UBS Kids Cup, Lyss	Dreikampf Einzel, bis Jahrgang 2003
Di, 12.6	Hochsprung, Kugelstossen	
Fr, 15.6	Hochsprung, Kugelstossen => Vertiefung	
Di, 19.6	Hürdenlauf, Speerwurf	
Fr, 22.6	Hürdenlauf, Speerwurf => Vertiefung	
Di, 26.6.	Vereinsinterner UBS Kids Cup	Beginn 18:00, Aussenanlage Schulhaus Lutertal
Fr, 29.6	Diskus, Ausdauer	
Juli		
So, 1.7.	Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint	qualifizierte
So, 1.7.	36. Murilauf	Langstecken, einzel
Di, 3.7.	Spielturnier (Ferienabschluss)	
Fr, 6.7	Diskus und Spiel	
August		
Di, 14.8.	Lauf ABC für Wurf/ Sprung/ Sprint, Sprintausdauer	
Fr, 17.8	Sprint, Wurf, Sprung	
So, 19.8	Grosses Meeting für die Kleinen, Wankdorf Bern	bis 2005
Di, 21.8.	Hürden, Hochsprung	
Fr, 24.8	Hürden, Hochsprung => Vertiefung	
So, 26.8	Kantonalfinal UBS Kids Cup, Kirchbern	qualifizierte
Di, 28.8	Stab, Sprungkraft, Koordination Laufschiule	
Fr, 31.8.	Weitsprung, Ausdauer	
September		
Sa, 1.9	Schweizerfinal UBS Kids Cup, Letzigrund Zürich	qualifizierte
Di, 4.9.	Diskus, Kugel, Ausdauer	
Fr, 7.9	Stabweitsprung, Kugel	
Sa, 8.9	Seeländischer Nachwuchs Mehrkampf, Lyss	bis 2003
Di, 11.9.	Sprint / Koordination Hochsprung	
Fr, 14.9.	Weitsprung, Hürden	
Sa, 15.9	Kantonalfinal Mille Gruyère, Gümligen	qualifizierte
Di, 18.9.	8 Kampf in 4er Teams	
Fr, 21.9	Spielturnier (Ferienabschluss)	
Sa, 22.9	Schweizerfinal Mille Gruyère, Langenthal	qualifizierte
So, 23.9	Schweizerfinal Swiss Athletics Sprint	qualifizierte