

# Trainingsplan LV Albis, Winter 2017/18



(gültig von 23.10.2017 – 01.04.2018)

Gruppe 1 Nachwuchs, ab 7 Jahren bis U10			Jahrgänge:	2011, 2010, 2009
Mittwoch	18:00 - 19:30	Turnhalle Butzen oben, Affoltern am Albis LA- Grundausbildung, Technik, Koordination	Trainer:	Sabrina Mächler Hilfstrainer

Gruppe 2 Nachwuchs, U12			Jahrgänge:	2008, 2007
Mittwoch	17:30 - 19:00	Turnhalle Schachen, Hedingen Allg. Kräftigung, Technik, Kondition	Trainer:	Mario Grond Gaby Grond

Gruppe 3 Nachwuchs U14			Jahrgänge:	2006, 2005
Montag	18:30 - 20:00	Turnhalle Güpfl, Hedingen Allg. Kräftigung, Kondition, Koordination	Trainer:	Roland Schuster Mario Grond
Freitag	17:45 - 19:30	Turnhalle Ennetgraben, Affoltern am Albis Koordination, Technik, UBS Kids Cup	Trainer:	Lukas Zingg Kathrin Oettli

Gruppe Wurf, U16-Aktive				ab Jahrgang 2004
Montag	<b>U16:</b> 18:30 - 20:15  <b>U18-Aktive:</b> 19:15-21:10	Turnhalle, Zwillikon Lauf-ABC/ Dauerlauf, Koordination und Circuit	Trainer:	Philippe Bandi
Donnerstag	18:00 - 20:00	Turnhalle, Zwillikon Rumpfkraft, Koordination und Technik	Trainer:	Roland Brändli
Freitag	19:30 - 21:00	Turnhalle Ennetgraben, Affoltern am Albis Kraft (spez. Wurf)	Trainer:	Lukas Zingg

Gruppe Sprint, U16-Aktive				ab Jahrgang 2004
Montag	<b>U16:</b> 18:30 - 20:15  <b>U18-Aktive:</b> 19:15-21:10	Turnhalle, Zwillikon Lauf-ABC/ Dauerlauf, Koordination und Circuit	Trainer:	Philippe Bandi
Mittwoch	19:00 - 21:00	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Allgemeine Fitness, Kraft, Sprünge und Läufe	Trainer:	Philippe Bandi

Gruppe Lauf, U16-Aktive				ab Jahrgang 2004
Montag	<b>U16:</b> 18:30 - 20:15  <b>U18-Aktive:</b> 19:15-21:10	Turnhalle, Zwillikon Lauf-ABC/ Dauerlauf, Koordination und Circuit	Trainer:	Philippe Bandi
Mittwoch	19:00 - 21:00	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Allgemeine Fitness, Kraft, Sprünge und Läufe	Trainer:	Philippe Bandi

Lauftreff, U16-Aktive				ab Jahrgang 2004
Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Lauftraining und Stehvermögen  <b>TEILNAHME NUR MIT ANMELDUNG AN TRAINING@LVALBIS.CH</b>	Trainer:	Raphael Frei Marcel Weber Romario Gassmann

**Besammlung: 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Trainingsort**

Sind noch Fragen? Wendet euch bitte direkt an die verantwortlichen Trainer (Kontakt Daten siehe Webseite)