

Trainingsplan LV Albis, Winter 2018/19

Gültig vom 22.10.2018 bis 30.03.2019

Gruppe 1 Nachwuchs, ab 7 Jahren bis U10

Jahrgänge: 2012,2011,2010

Mittwoch	18:00 - 19:30	Turnhalle Butzen oben, Affoltern am Albis LA- Grundausbildung, Technik, Koordination	Trainer: Hilfstrainer	Sabrina Mächler
----------	---------------	---	--------------------------	-----------------

Gruppe 2 Nachwuchs, U12

Jahrgänge: 2009,2008

Mittwoch	17:30 - 19:00	Turnhalle Schachen, Hedingen Allg. Kräftigung, Technik, Kondition	Trainer: Gaby Grond	Mario Grond
----------	---------------	--	------------------------	-------------

Gruppe 3 Nachwuchs, U14

Jahrgänge: 2007,2006

Montag	18:30 - 20:00	Turnhalle Güpff, Hedingen Rumpf, Kraft, Koordination, Technik	Trainer: Mario Grond	Roland Schuster
Freitag	17:45 - 19:30	Turnhalle Ennetgraben T02, Affoltern am Albis Allg. Kräftigung, Kondition, Ausdauer	Trainer: Kathrin Oettli	Lukas Zingg

Gruppe Mehrkampf (Kraft und Technik), ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Montag	18:30 - 20:15 ¹ 19:15 - 21:15 ²	Turnhalle, Zwillikon Allg. Kräftigung, Sprung, Kondition und Ausdauer	Trainer:	Philippe Bandi
Donnerstag	18:00 - 20:00	Turnhalle, Zwillikon Rumpfkraft, Koordination, Technik	Trainer:	Roland Brändli Sina Brändli
Freitag	19:30 - 21:00	Turnhalle Ennetgraben T02, Affoltern am Albis Allg. Kräftigung, Kondition, Ausdauer	Trainer:	Lukas Zingg

Gruppe Sprint, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Montag	18:30 - 20:15 ¹ 19:15 - 21:15 ²	Turnhalle, Zwillikon Allg. Kräftigung, Sprung, Kondition und Ausdauer	Trainer:	Philippe Bandi
Donnerstag	19:00 - 20:30 ¹ 19:00 - 21:00 ²	Sportanlage Moos Lauftraining und Stehvermögen	Trainer:	Philippe Bandi

Gruppe Lauf, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Montag	18:30 - 20:15 ¹ 19:15 - 21:15 ²	Turnhalle, Zwillikon Allg. Kräftigung, Sprung, Kondition und Ausdauer	Trainer:	Philippe Bandi
Donnerstag	19:00 - 20:30 ¹ 19:00 - 21:00 ²	Sportanlage Moos Lauftraining und Stehvermögen	Trainer:	Philippe Bandi

Lauftreff, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos Lauftraining und Stehvermögen	Trainer:	Raphael Frei Marcel Weber Romario Gassmann
TEILNAHME NUR MIT ANMELDUNG AN TRAINING@LVALBIS.CH				

Besammlung: 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Trainingsort

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

¹Trainingszeit für Kategorie U16

²Trainingszeit für Kategorie U18 und älter