

## Trainingspläne LV Albis, Sommer 2019

Gültig vom 01.04.2019 bis 04.10.2019

### Gruppe 1 Nachwuchs, ab 7 Jahre bis U10

Jahrgänge: 2012,2011,2010

Mittwoch	18:00 - 19:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis LA- Grundausbildung, Technik, Koordination	Trainer: Sabrina Mächler Hilfstrainer
----------	---------------	--	--

### Gruppe 2 Nachwuchs, U12

Jahrgänge: 2009,2008

Mittwoch	18:00 - 19:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis LA - Gundausbildung, Mehrkampftraining	Trainer: Mario Grond Gaby Grond + Hilfstrainer
----------	---------------	--	---

### Gruppe 3 Nachwuchs, U14

Jahrgänge: 2007,2006

Dienstag	18:00 - 19:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Mehrkampf	Trainer: Lukas Zingg Kathrin Oettli
Donnerstag	18:00 - 19:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Mehrkampf	Trainer: Sina Brändli Roland Schuster + Hilfstrainer

### Gruppe Mehrkampf /Sprung / Wurf, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Dienstag	19:15 - 21:00	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Mehrkampf/ Sprung / Wurf	Trainer: Lukas Zingg + Hilfstrainer
Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis <b>1. Training am 11.4.2019</b> Mehrkampf/ Sprung / Wurf	Trainer: Roland Brändli

### Gruppe Sprint, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Montag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Lauf ABC / Kraft / Sprint	Trainer: Philippe Bandi
Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Lauf ABC / Kraft / Sprint	Trainer: Philippe Bandi

### Gruppe Lauf, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Montag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos Lauf ABC / Kraft / Lauftraining	Trainer: Philippe Bandi
Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos Lauf ABC / Kraft / Lauftraining	Trainer: Philippe Bandi

### Lauftreff, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

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

### Besammlungen: 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Trainingsort

Sind noch Fragen? Wendet euch bitte direkt an die verantwortlichen Trainer. Telefon und Mail siehe Mitgliederliste.