

Trainingspläne LV Albis, Sommerferien 2019

Gültig vom 13.07.2019 bis 18.08.2019 - Am 1.8. KEIN Training

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 Am 17.7, 24.7 und 31.7 zusammen mit U12	Trainer: Sabrina Mächler Ronald Wicki
----------	---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

Gruppe 2 Nachwuchs, U12

Jahrgänge: 2009,2008

Dienstag	18:00 - 19:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Mehrkampf	Trainer: Lukas Zingg Kathrin Oettli
Mittwoch	18:00 - 19:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis LA - Gundausbildung, Mehrkampftraining	Trainer: Mario Grond Gaby Grond

Gruppe 3 Nachwuchs, U14

Jahrgänge: 2007,2006

Dienstag	18:00 - 19:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Mehrkampf	Trainer: Lukas Zingg Kathrin Oettli
Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis NICHT am 1.8. Lauf ABC / Kraft / Sprint Zusammen mit U16	Trainer: Philippe Bandi Roland Schuster Roland Brändli

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
----------	---------------	------------------------------------------------------------------	----------------------

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 15&22.7 Raphi/Romario oder Marcel
Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos, Affoltern am Albis Lauf ABC / Kraft / Sprint	Trainer: Philippe Bandi 18&25.7 Raphi/Romario oder Marcel

Gruppe Lauf, ab U16 bis Aktive

ab Jahrgang: 2005

Montag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos Lauf ABC / Kraft / Lauftraining	Trainer: Philippe Bandi 15&22.7 Raphi/Romario oder Marcel
Donnerstag	19:00 - 20:30	Sportanlage Moos NICHT am 1.8. Lauf ABC / Kraft / Lauftraining	Trainer: Philippe Bandi 18&25.7 Raphi/Romario oder Marcel

Besammlung: 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Trainingsort

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