

2025 outdoor Trainingsplan TV Ibach



Gruppe	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
U14 – Aktive Jg. 2013 u.ä.	18.00 – 20.00 (Training gemeinsam mit LA Arth) Ab Jg. 2012 und älter - Sprung: Weit, Drei (Karin) - Wurf: Speer, Diskus, Kugel (Kerstin)	17.30 – 19.30 1. Hürden/Sprint 2. Wurf/Sprung 3. Laufspiele	17.00 – 19.00 1. Hoch/Hürden 2. Kraft 18.00 – 20.00 1. Diskus/Kugel/(Sprint) 2. Kraft	09.30 – 11.30 1. Sprint/Staffel 2. Wurf/Sprung
U12 Jg. 2014/ 2015	17.30 – 19.30 Hürden/Sprint Wurf/Sprung Lauf Inklusive Jg. 2013 (U14)	17.30 – 19.00 Vielseitiges LA-Training		09.30 – 11.30 Vielseitiges LA-Training
U10 Jg. 2016 u.j.		17.30 – 19.00 Vielseitiges LA-Training (Spieleleichtathletik)		
LA-Plausch Jg. 2011 u.ä.		Selbständiges Training Polysportive Leichtathletik nach individuellen Interessen.		

Montag (Hauptleitung) Jg. 2012 u.ä.: Karin Schnüriger, 079 821 40 74/ k.schnueriger@outlook.com
Jg. 2013 -2015: Andrea Kündig, 076 502 77 67/ chuendig@outlook.com

Mittwoch (Hauptleitung) U14 u.ä.: Regula Sterki, 079 645 88 44/ info@la.tvibach.ch

Donnerstag (Hauptleitung) U14 u.ä.: Regula Sterki, 079 645 88 44/ info@la.tvibach.ch

Samstag (Hauptleitung) U12: Sophie Furrer, 076 457 37 49/ sophiefurrer@icloud.com
U14u.ä.: Regula Sterki, 079 645 88 44/ info@la.tvibach.ch