

Sommertrainingsplan Hochwacht Zug vom 02.05.–16.10.2022

TAG	ZEIT	KATEGORIE	TRAININGSART	TRAININGSLEITER
MONTAG	18:00- 19:30 18:30 - 20:00	Ab U16 Ab U18	Sprint I Fahrtspiel	Samuel Huber Petra Schweizer
DIENSTAG	18:15- 19:30 18:00 - 20:00	Ab U14 Ab U16	Lauf Mehrkampf I	Dave Rodriguez Heinz Steinmann
MITTWOCH	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 18:30 - 20:15 18:00 - 20:00	U10 / U12 U14 U16 / U18 Nach Absprache	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA ILV Kadertraining Hochsprung	Nina Kehrli / Alisa Fomenko / Alicia Baumgartner Nadja Kehrli / Petra Speck Erik Scherrer / (Andras Winkler) Heinz Steinmann
DONNERSTAG	18:30 - 20:00	Ab U16	Sprint II	Urs Affentranger
FREITAG	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 18:00 - 20:00	U10 / U12 U14 Ab U16	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Mehrkampf II	Lara Kolb / Vania Abt / Yannis Künzler Dave Rodriguez + Pool +(Andras Winkler) Heinz Steinmann
SAMSTAG	Nach Absprache Nach Absprache	Ab U16 Ab U16	SVM / Staffel / SM Trainings Mehrkampf III	Nadja Kehrli Heinz Steinmann

Kategorien 2021: U10 = Jg 14+13 U12 = Jg 12+11 U14 = Jg 10+09 U16 = Jg 08+07 U18 = Jg 06+05 U20 = Jg 04+03

VERANTWORTLICHE, BEI FRAGEN, ANREGUNGEN UND ABMELDUNGEN BEI FOLGENDEN TRAININGSLEITER/INNEN:

URS SIMEON U20 und Aktive	076 441 59 79	urs.simeon@datazug.ch	PETRA SCHWEIZER SIMON RANDRIAMORA ANDRAS WINKLER PETRA SPECK URS AFFENTRANGER SAMUEL HUBER NINA KEHRLI ALISA FOMENKO LARA KOLB VANIA ABT HEINZ STEINMANN ERIK SCHERRER DAVE RODRIGUEZ ALICIA BAUMGARTNER	079 660 93 33 079 614 57 46 077 987 15 09 079 663 10 99 079 283 26 17 079 293 08 38 076 413 75 38 078 870 45 57 077 472 07 15 079 367 81 89 079 298 29 63 076 43061 05 079 437 49 87	petra.schweizer@gmx.ch simon.randriamora@hotmail.com andras.winkler72@gmail.com pspeck@victoryam.com urs.affentranger@hotmail.com sh@starnet.ch nina.kehrli@bluewin.ch alisa.fomenko19@gmail.com larakolb@bluewin.ch st.abt@bluewin.ch steinmann.heinz@bluewin.ch erik.scherer@gmx.ch gdr@bluewin.ch
NADJA KEHRLI U14, U16 und U18	079 567 93 77	nadja.kehrli@bluewin.ch			
NINA KEHRLI U10 & U12	076 413 75 38	nina.kehrli@bluewin.ch			
ANDY IMFELD Kraftraum & J+S Coach	078 854 00 81	a.imfeld@quickline.ch			
RAPHAEL BAUMANN Technischer Leiter	077 402 17 33	raphael.baumann@datazug.ch			
HEINZ STEINMANN Mehrkampf	079 298 29 63	steinmann.heinz@bluewin.ch			