

# Sommertrainingsplan Hochwacht Zug vom 01.05.2023 - 15.10.2023

TAG	ZEIT	KATEGORIE	TRAININGSART	TRAININGSLEITER
<b>MONTAG</b>	18:00- 19:30 18:30 - 20:00	Ab U16 Ab U18	Sprint I Fahrtspiel	Samuel Huber Petra Schweizer
<b>DIENSTAG</b>	18:00- 19:30 19:00 - 20:45	Ab U14 Ab U16	Lauf / Mittelstrecken I Weitsprung	Dave Rodriguez Andras Winkler
<b>MITTWOCH</b>	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 18.30 - 20:15 18:00 - 20:00	U10 / U12 U14 U16 / U18 ILV Kaderathleten	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA ILV Kadertraining Hochsprung	Nina Kehrli / Aaron Kölliker / Carmen Isenegger Nadja Kehrli / Alisa Fomenko Urs Simeon / Bruno Aeberhard Heinz Steinmann
<b>DONNERSTAG</b>	18:30 - 20:00 18:00- 19:30	Ab U16 Ab U14	Sprint II Lauf / Mittelstrecken II	Urs Affentranger Dave Rodriguez
<b>FREITAG</b>	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30	U10 / U12 U14	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA	Lara Kolb / Vania Abt / Yannis Künzeler Alisa Fomenko / Dave Rodriguez
<b>SAMSTAG</b>	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache

**Kategorien 2023: U10 = Jg 14+15 U12 = Jg 12+13 U14 = Jg 10+11 U16 = Jg 08+09 U18 = Jg 06+07 U20 = Jg 04+05**

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 ANDRAS WINKLER URS AFFENTRANGER SAMUEL HUBER NINA KEHRLI ALISA FOMENKO LARA KOLB VANIA ABT HEINZ STEINMANN DAVE RODRIGUEZ URS SIMEON YANNIS KÜNZLER BRUNO AEBERHARD CARMEN ISENEGGER ALICIA BAUMGARTNER AARON KÖLLIKER	079 660 93 33 077 987 15 09 079 283 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 63 079 437 49 87 076 441 59 79 076 236 11 12 079 249 24 82 079 670 52 89 076 594 63 35	petra.schweizer@gmx.ch andras.winkler72@gmail.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 gdr@bluewin.ch urs.simeon@datazug.ch y.kuenzler@icloud.com baeberhard@yahoo.com carmen.isenegger@hotmail.com alicia9a@gmail.com
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			