

## Sommertrainingsplan Hochwacht Zug vom 29. April–4. Oktober 2024

TAG	ZEIT	KATEGORIE	TRAININGSART	TRAININGSLEITER
<b>MONTAG</b>	18:30–20:00 18.30–20.00	Ab U16 Ab U16	Sprint I Wurf	Samuel Huber Bruno Aeberhard / Urs Simeon / Patrick Bieler
<b>DIENSTAG</b>	18:00–19:30 19:00–21.00	Ab U14 Ab U16	Lauf / Mittelstrecken I Weitsprung / Sprung	Dave Rodriguez / Aya Noyes 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 Mehrkampf ILV Kadertraining Hochsprung	Nina Kehrli / Carmen Isenegger / Valeria Cioffi Nadja Kehrli / Alisa Fomenko Urs Simeon / Bruno Aeberhard Heinz Steinmann
<b>DONNERSTAG</b>	18:00–20:00 19.00–21.00	Ab U16 Ab U16	Sprint II HWZ-Frisbee	Urs Affentranger Urs Affentranger
<b>FREITAG</b>	18:00–19:30 18:00–19:30	U10 / U12 U14	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA	Lara Kolb / Vania Abt / Anna Bedding Alisa Fomenko / Jasmine Kündig
<b>SAMSTAG</b>	Nach Absprache	Ab U16	Lauf / Mittelstrecken II	Dave Rodriguez

**Kategorien 2024:** U10 = Jg 15+16 U12 = Jg 13+14 U14 = Jg 11+12 U16 = Jg 09+10 U18 = Jg 08+07 U20 = Jg 05+06

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

JASMINE KÜNDIG U20 und Aktive	079 344 39 41 jasmine.kuendig@gmail.com	ANDRAS WINKLER URS AFFENTRANGER SAMUEL HUBER NINA KEHRLI ALISA FOMENKO LARA KOLB VANIA ABT HEINZ STEINMANN DAVE RODRIGUEZ URS SIMEON BRUNO AEBERHARD CARMEN ISENEGGER ALICIA BAUMGARTNER ANNA BEDDING PATRICK BIELER	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 79 079 249 24 82 079 670 52 89 076 594 63 35 079 904 08 26 079 404 37 65	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 baeberhard@yahoo.com carmen.isenegger@hotmail.com aliciab9a@gmail.com anna.bedding1@gmail.com patrick.bieler@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 J+S Coach	078 854 00 81 a.imfeld@quickline.ch			
RAPHAEL BAUMANN Technischer Leiter	077 402 17 33 raphael.baumann@datazug.ch			