

Trainingsprogramm Leichtathleten Sommer 25 gültig ab 14.4.25 TV Wohlen

Tag	Wer	Was	Wann	Wo	Leiter
Montag	Nachwuchs	Grundlagentraining	1730-1900	Niedermatten	Ruth Hürzeler +Leiterteam
	Mehrkämpfer / Sprinter	Training	1900-2130	Niedermatten/ Krafraum	Ch. Belser / M. Schweiger / L. Miani
	Werfer	Wurftraining	1900-2130	Niedermatten / Krafraum	Rolf Stadler
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oettli
Dienstag	Fitness / Läufer	Krafttraining	1900-2000	Krafraum	Ernst Füglistaler
	Jugi	Allg Training Nachwuchs	1800-1930	Niedermatten	R. Koch + Leiterteam
	Werfer	Wurftraining	1900-2100	Niedermatten/ Krafraum	Rolf Stadler
	Mittel-Lang	Kraft	1830-2100	Niedermatten	Danja Bühlmann
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oettli
	Hürden Nachwuchs	Training	1630-1800	Niedermatten	Rolf Stadler
Mittwoch	Nachwuchs	Aufbautraining	1730-1900	Niedermatten	N. Müller / A.Stierli / C. Haller/T. Järman /L. Kaufmann / L. Fischer / D.Kieser
	Werfer	Wurftraining	1900-2130	Niedermatten / Krafraum	Rolf Stadler
	Mehrkämpfer /Sprinter	Training Weit / Hü / 400 Hü Lauf	1730-2130	Niedermatten/ Krafraum	Charles Belser Bruno Rohrer Matthew Schweiger
	Mehrkampf + Stabhochgruppe	Stabhochsprung	1830-2130	Niedermatten	Roger Huber
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oettli
Donnerstag	Mittel-Lang	Bahntraining	1900-2030	Niedermatten	Florian Schweer
	Mittel-Langstrecke Nachwuchs	Bahntraining	1830-2000	Niedermatten	Monika Vogel / Ramona Frick
	Wurf	Kugeltraining	1700-1900	Niedermatten	Rolf Stadler
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oettli
Freitag	Mehrkämpfer / Sprinter	Training Stabi / Sprungkraft Hoch / Kugel / Lauf	1730-1930 Gr 1 1900-2100 Gr 2	Niedermatten	Nicole Müller / Matthew Schweiger
	Sprung	Training	1500-2000	Niedermatten	Marcel Oettli
	Stabhochgruppe	Training	1800-2100	Niedermatten	Roger Huber
	Werfer	Training	1700-1800	Niedermatten	Rolf Stadler
	Werfer	Wurftraining	1900-2130	Niedermatten / Krafraum	Rolf Stadler
	Sprinter	Sprinttraining	1700-2030	Niedermatten / Krafraum	Charles Belser
Samstag	Werfer	Wurftraining	0930-1100 *	Niedermatten	Rolf Stadler
	Nachwuchs	Training	0930-1100 **	Niedermatten	Nicole Müller
	Sprint	Training	0930-11.30	Niedermatten	Loretta Miani
	Mittel –Langstrecke	Bahntraining	0930-1130	Niedermatten/ Krafraum	Florian Schweer

* Training nach Ansage ** spezielles Programm