

Tag	Zeit	Ort				Lektionenthema	Trainer							Bemerkungen	
		Aachthalle Erlen	alte Halle Erlen	Bruggwiese Bzell	Egelmoos Amriswil		andere	Franz	Michi	Fabienne	Peter	Röbi	Simone		Patrick
Montag	nach Wahl					Lauftraining selbständig 1x wöchentlich									Trainings für Spezialisten nach Absprache
						mind. 30 min. Dauerlauf									Trainingsort nach Absprache
Montag	18.30-20.15			X		Lauftraining nach Absprache Michi Christen und Jörg Bürgisser		X							Spezialisten Lauf und ev.
						Trainingsplanung gemäss Trainerteam Lauf									MehrkämpferInnen
Dienstag	19.00-21.00			X		alle Disziplinen / Läufe / Grundlagen / Stab			X	X	X	X	X	X	bei Platzbelegung oder schlechtem Wetter, weichen
						vorwiegend Techniktraining									wir nach Erlen aus / Infos per Mail und WhatsApp
Donnerstag	19.00-21.00			X		alle Disziplinen / Läufe / Grundlagen				X	X	X	X	X	Spezialistentraining nach Absprache
						vorwiegend Techniktraining / Kraft									Spezialistentraining nach Absprache
Donnerstag	18.30-20.15			X		Lauftraining nach Absprache Michi Christen und Jörg Bürgisser		X							Spezialisten Lauf
						Trainingsplanung gemäss Trainerteam Lauf									
Freitag	19.00-21.00			X		alle Disziplinen / Läufe / Grundlagen				X	X	X	X	X	Spezialistentraining nach Absprache
						vorwiegend Techniktraining / Sprung									Spezialistentraining nach Absprache
Samstag	10.00-12.00			X		Disziplinen nach Absprache / sporadisch nach Bedarf									Spezialistentraining nach Absprache
						Training nach Absprache (siehe Makroplanung)									Spezialistentraining nach Absprache
Samstag	nach Wahl					Lauftraining selbständig 1x wöchentlich									Trainings für Spezialisten nach Absprache
						mind. 30 min. Dauerlauf									Trainingsort nach Absprache
Samstag	09.30-11.45			X		Lauftraining nach Absprache Michi Christen und Jörg Bürgisser		X	X						Spezialisten Lauf und ev.
						Trainingsplanung gemäss Trainerteam Lauf									MehrkämpferInnen

Das Lauftraining soll 1x wöchentlich, selbständig absolviert werden. Idealerweise in Kleingruppen.
 Das Lauftraining steht auch für AthletInnen der jüngeren und älteren LAR-Abteilungen offen
 Anzahl Trainings pro Woche nach individueller Absprache mit den einzelnen AthletInnen!

selbständige Trainings
 Trainings in den Laufgruppen
 Trainings der LAR älteren Abteilung