

# Trainingsplan U12 Jahr 2016

Datum	Zeit	Ort	Training	Leitung
<b>Training nach den Sommerferien</b>				
Mo 26.09.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Diskus/Hoch/Sprint	Roger Miriam
Mi 28.09.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Miriam
Fr 30.09.2016	17.30 - 19.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Speer/Weit/ Hürden	Dani Priska
Mo 17.10.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Diskus/Hoch/Sprint	Miriam Roger
Mi 19.10.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Miriam
Fr 21.10.2016	17.30 - 19.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Speer/Weit/ Hürden	Priska Dani
Mo 24.10.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Diskus/Hoch/Sprint	Roger Miriam
Mi 26.11.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Priska
Fr 28.10.2016	17.30 - 19.00 Uhr (anschl. GV)	Sportplatz Dossenmatte	Sprint/ Kugel/Spiel	Dani Priska
Mo 31.10.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Kugel/Hoch/ Sprint	Miriam Roger
Mi 02.11.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Miriam
Fr 04.11.2016	17.30 - 19.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Sprint/Kugel/ Weit/ Spiel	Priska Dani
<b>Wintertraining</b>				
Mo 07.11.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Sprung-Laufschule/ Hürde/Wurf	Roger Miriam
Mi 09.11.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Priska
Fr 11.11.2016	17.30 - 19.00 Uhr	Dossähalle	Circuit/Stafette/Kraft/Stabi	Dani Priska
Mo 14.11.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Sprung-Laufschule/ Hürde/Wurf	Miriam Roger

Mi 16.11.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Miriam
Fr 18.11.2016	17.30 - 19.00 Uhr	Dossähalle	Circuit/Stafette/Kraft/Stabi	Priska Dani
Mo 21.11.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Sprung-Laufschule/ Hürde/Wurf	Roger Miriam
Mi 23.11.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Priska
Fr 25.11.2016	17.30 - 19.00 Uhr	Dossähalle	Circuit/Stafette/Kraft/Stabi	Dani Priska
Mo 28.11.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Sprung-Laufschule/ Hürde/Wurf	Miriam Roger
Mi 30.11.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Miriam
Fr 02.12.2016	17.30 - 19.00 Uhr	Dossähalle	Circuit/Stafette/Kraft/Stabi	Priska Dani
Mo 05.12.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Sprung-Laufschule/ Hürde/Wurf	Roger Miriam
Mi 07.12.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Priska
Fr 09.12.2016	17.30 - 19.00 Uhr	<b>kein Training</b>		
Mo 12.12.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Sprung-Laufschule/ Hürde/Wurf	Miriam Roger
Mi 14.12.2016	18.00 - 19.00 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Lauf	Miriam
Fr 16.12.2016	17.30 - 19.00 Uhr	Dossähalle	Circuit/Stafette/Kraft/Stabi	Dani Priska
Mo 19.12.2016	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Sprung-Laufschule/ Hürde/Wurf	Roger Miriam
Mi 21.12.2016	17.30 - 19.00 Uhr	Information folgt	<b>Weihnachtsfeier u. Rang- verkündigung Vereins- meisterschaft</b>	Alle

Sollte jemand beim Training nicht teilnehmen können, so sind wir um eine kurze Mitteilung dankbar.  
 Kontaktperson: Roger Müller (079 590 72 28) / Dani Zumstein (079 299 65 45) / Miriam Göbel (076 460 34 65) /  
 Priska Krummenacher (041 660 76 76) oder **Whatsapp-Chat**.