

Trainingsplan U10 (bis Weihnachten 2017)

Datum	Zeit	Ort	Training	Leitung
Do 19.10.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Ausdauer, Laufen, Werfen, Spingen	R, A, N
Do 26.10.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Sportplatz Dossenmatte	Ausdauer, Laufen, Werfen, Spingen	R, A, N
Wechsel zum Wintertraining Das Training findet immer am Mittwoch in der Turnhalle Büchsmatt statt.				
Mi 8.11.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Kraft, Kondition und Koordination	R, A, N
Sa 11. 11.2017	Kernser Cross (freiwillige Teilnahme)		Infos folgen	R, A, N
Mi 15.11.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Kraft, Kondition und Koordination	R, A, N
Mi 22.11.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Kraft, Kondition und Koordination	R, A, N
Mi 29.11.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Kraft, Kondition und Koordination	R, A, N
Mi 5.12.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Kraft, Kondition und Koordination	R, A, N
Mi 13.12.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Kraft, Kondition und Koordination	R, A, N
Mi 20.12.2017	Weihnachtsfeier		Infos folgen	

Sollte jemand am Training nicht teilnehmen können, so sind dankbar für eine kurze Mitteilung. Kontaktperson:
Ruth von Ah Müller oder Andrea Blätter (als WhatsApp Nachricht persönlich oder im U10 Chat)

(R = Ruth, A = Andrea, N= Nina)