



Trainingszeiten U16/U18 Modis und Giele Saison 2009/2010

Tag	Zeit	Ort	Angebot	Trainingsinhalte	TrainerIn
Montag	18.00-20.00 Uhr	Schönau	Lauf Giele U16 bis U23	Kraft, Koordination, Schnelligkeit	Andrea Etter
	18.00-21.00 Uhr	Schönau	Wurf Jugend	Kugel, Diskus, Speer	Hans Burri
	18.00-20.00 Uhr	Schönau	Wurf Jugend	Kraft-Circuit	Beat Wieland
	18.00-20.00 Uhr	Schönau	Wurf Jugend	Konditon	Aschi Oberli
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	U18 Giele	Sprint, Sprung, Ausdauer intermittierend	Beat Steiner
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	U18 Modis	Kraft, Technik, Sprint	Simone Murer
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	U16 Modis/Giele	Athletik, Lauf, Sprung	Florian Garo
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	Gruppe Hoch- und Dreisprung	Kraft	Daniel Osterwalder
	18.00-21.00 Uhr	Schönau	Lauf Modis U16/U18		Rolf Kopp
Dienstag	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	Gruppe Hoch- und Dreisprung	Hürden, Sprint	Daniel Osterwalder
	18.00-20.00 Uhr	Schönau	U18 Modis	Athletik, Sprung	Stefan Etter
	18.00-21.00 Uhr	Schönau	Wurf Jugend	Kugel, Diskus, Speer	Hans Burri
	18.00-20.00 Uhr	Schönau	Lauf U 16 bis U23 Giele	Ausdauer	Andrea Etter
	18.00-20.00 Uhr	Schönau	Lauf Modis U16/U18	Ausdauer, Stehvermögen	Rolf Kopp
Mittwoch	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	U18 Giele	Hürden, Stab	Beat Steiner / Manfred Grossen
	17.30-19.30 Uhr	Wankdorf	U16 Modis/Giele	Sprint, Weit, Kugel, Hoch	Adi Krebs/Florian Garo
	18.00-20.00 Uhr	Brunnmatt	Gruppe Hoch- und Dreisprung	Kraft, Beweglichkeit	Daniel Osterwalder
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	Wurf Jugend	Diskus, Wurfkraft	Aschi Oberli
	19.15-20.00 Uhr	Wankdorf	Wurf Jugend	Kugel, Diskus, Speer für Interessierte	Aschi Oberli
Donnerstag	18.00-20.00 Uhr	Schönau	U16/U18 Modis Lauf		Rolf Kopp
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	U18 Modis	Sprint	Simone Murer
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	Gruppe Hoch- und Dreisprung	Geräteturnen, Sprung	Daniel Osterwalder
Freitag	18.00-20.00 Uhr	Schönau	U16 Modis/Giele	Athletik, Lauf, Sprung	Florian Garo
	18.00-20.00 Uhr	Wankdorf	U16 / U18 Modis/Giele	Stabhochsprung	Stefan Müller
	18.00-20.00 Uhr	Schönau	U18 Giele	Hochsprung, Athletik, Ausdauer, Frequenzschnelligkeit	André Gautschi
Samstag	10.15-13.00 Uhr	Wankdorf	Gruppe Hoch- und Dreisprung	Sprung und Lauf	Daniel Osterwalder
	alle zwei Wochen	Wankdorf	Lauf U16/ U18 Giele	Koordination, Schnelligkeit	Andrea Etter
	12.00-14.00 Uhr	Wankdorf	U18 Modis	Hürden und Lauf	Stefan Etter