

Trainingszeiten Schuljahr 2011-12: Winter-Saison

Stand per 24. Oktober 2011

Trainer-Team: Werner Raschle, Marina Rüegg, Melanie Schweizer

Starter-Gruppe

Freitag 17.00 – 18.30 Uhr TH Necker

Förder-Gruppe

Dienstag	16.30 – 18.30 Uhr	TH Necker	Sprung
Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	TH Necker	Wurf
Samstag	08.20 – 10.40 Uhr	Freudegghalle Lichtensteig	Sprint/Hürden

Leistungs-Gruppe

Dienstag	16.30 – 18.30 Uhr	TH Necker	Sprint / Sprung
Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	TH Necker	Wurf
Donnerstag	18.45 – 20.30 Uhr	Kraftraum Necker	Kraft
Samstag	08.20 – 10.40 Uhr	Freudegg L'steig	Sprint / Hürden

Weitere Trainingsmöglichkeiten

Leitung: diverse Trainer

Montag	19.00 – 21.00 Uhr	Teufen	Mehrkampf TV Teufen
Montag	19.00 – 20.15 Uhr	TH Brunnadern	Lauftraining
Dienstag	20.15 – 22.00 Uhr	TH St. Peterzell	Schnelligkeit / Athletik
Mittwoch	18.30 – 20.10 Uhr	TH St. Peterzell	Mehrkampf
Freitag	20.15 – 22.00 Uhr	TH St. Peterzell	Kondi-Training