

 Leichtathletikvereinigung Langenthal		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Kinder-LA (6 – 11 Jahre / bis U12) Ziel: Freude an der LA Koordination und Schnelligkeit / Bewegungsvielfalt und Kernbewegungen Leitung Boys: Nicole Rickli, Ruedi Hunziker, Carole Hunziker, Joana Austin, Nick Obrist, Daniela Kurzbuch Leitung Girls: Barbara Winz, Martin Fust, Karin Aegerter, Trix Bossert			Boys + FSSL 18.00 – 19.30 Kreuzfeld 3+4		
			Girls + FSSL 16.45-18.15 Sporthalle Hard				
Nachwuchs (12/13 Jahre / U14) / Nachwuchs (14 – 19 Jahre / U16 – U20) Ziel: Wettkämpfe fördern; Ergänzung SVM-Teams; Pausch-LA Kondition und Technik für Lauf / Sprung / Wurf (Mehrkampf)	U14 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard 2. Training / Kondition		U14 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard 1. Training / Basis				U14 10.00 – 12.00 Stadion Hard 3. Training / Lauf
Leitung: Barbara Winz, Nicole Rickli, Beat Kaser, Martin Fust, Leyla Meli Zephanja Abbühl	U16 – U20 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard Kraft / Sprünge Sporthalle Hard 10-Kampf		ab U14 18.00 – 20.00 Sporthalle Hard Wurf / Kraft Sporthalle Hard 10-Kampf	U14 – U20 18.00 – 20.00 Kreuzfeld 4 Kondition / Aufbautraining vakant 10-Kampf	U16-U20 17.00 - 18.30 Stadion Hard Kraft Stadion Hard 10-Kampf		U16 – U20 10.00 – 12.00 Stadion Hard Lauf Stadion Hard 10-Kampf
Nachwuchs Leistungsgruppe (ab 14 Jahre / U16 – U20) Ziel: SM-Niveau in jeweiliger Altersklasse Wettkampf- und leistungsorientiertes LA-Training Leitung: Marc Hammel, Andrea Hammel	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	18.00 – 20.15 Stadion / Krafraum	10.00 – 12.00 Stadion / Krafraum
Aktive / Leistungssport (ab 20 Jahre) Verantwortlicher Leistungssport: Marc Hammel	individuelle Trainings; täglich – je nach Leistungsniveau und Ambitionen						
Mittel- /Langstrecken (ab 13 Jahre / ab U14) Leitung: Samuel Geissbühler, Stefan Haas, Stefan Grossenbacher, Daniel Käser	18.00 – 20.00 Sporthalle Hard Sprünge / Schnelligkeit	18.00 – 20.00 Stadion Hard Spezifische Ausdauer		18.00 – 20.00 Volksschule Hard Nachwuchs + FSSL			10.30 – 13.00 Stadion Hard Fahrtspiel / Hügeläufe
Laufgruppe / Breitensport Koordination: Peter Schärer		18.00 – 19.30 Kreuzfeld 3 Kondition / Ausdauer		18.00 – 19.30 Kreuzfeld 3 Cardio Power			9.30 – 11.30 Stadion Hard Ausdauer
Beginn Wintertraining: Montag, 16. Oktober 2017 Ende Wintertraining: Samstag, 6. April 2018 Belegung Krafraum: Koordination innerhalb LVL und mit anderen Vereinen/Nutzern : Marc Hammel							