


Leichtathletikvereinigung Langenthal		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	Wintertrainingsplan 2016 / 2017	<b>Kinder-LA (6 – 11 Jahre / bis U12)</b> Ziel: Freude an der LA Koordination und Schnelligkeit / Bewegungsvielfalt und Kernbewegungen  <b>Leitung Boys:</b> Nicole Rickli, Ruedi Hunziker, Carole Hunziker, Joana Austin, Daniela und Jana Kurzbuch <b>Leitung Girls:</b> Barbara Winz, Christine Gossenbacher, Martin Fust, Rosmarie Lehmann , Chantal Winz			Boys + FSSL 18.00 – 19.30 <b>Kreuzfeld 3+4</b>			
				Girls + FSSL 16.45-18.15 <b>Sporthalle Hard</b>				
<b>Nachwuchs (12/13 Jahre / U14) /            Nachwuchs (14 – 19 Jahre / U16 – U20)</b> Ziel: Wettkämpfe fördern; Ergänzung SVM-Teams; Plausch-LA  Kondition und Technik für Lauf / Sprung / Wurf		U14 18.00 – 20.00 <b>Sporthalle Hard</b> 2. Training / Kondition		U14 18.00 – 20.00 <b>Sporthalle Hard</b> 1. Training / Basis			U14 10.00 – 12.00 <b>Stadion Hard</b> 3. Training / Lauf	
<b>Leitung:</b> Barbara Winz, Nicole Rickli ,Beat Kaser, Brigitte Zur- linden, Zephanja Abbühl, Lena Scheurer, Luca Blum		U16 – U20 18.00 – 20.00 <b>Sporthalle Hard</b> Kraft / Sprünge		ab U14 18.00 – 20.00 <b>Sporthalle Hard</b> Wurf / Kraft	U14 – U20 18.00 – 20.00 <b>Kreuzfeld 4</b> Kondition / Aufbautraining		U16 – U20 10.00 – 12.00 <b>Stadion Hard</b> Lauf	
<b>Nachwuchs Leistungsgruppe (ab 14 Jahre / U16 – U20)</b> Ziel: SM-Niveau in jeweiliger Altersklasse  Wettkampf- und leistungsorientiertes LA-Training  <b>Leitung:</b> Marc Hammel, Andrea Hammel		18.00 – 20.15 <b>Stadion / Kraftraum</b>	18.00 – 20.15 <b>Stadion / Kraftraum</b>	18.00 – 20.15 <b>Stadion / Kraftraum</b>	18.00 – 20.15 <b>Stadion / Kraftraum</b>	18.00 – 20.15 <b>Stadion / Kraftraum</b>	10.00 – 12.00 <b>Stadion / Kraftraum</b>	
<b>Aktive / Leistungssport (ab 20 Jahre)</b>  Verantwortlicher Leistungssport: Marc Hammel		individuelle Trainings; täglich – je nach Leistungsniveau und Ambitionen						
<b>Mittel- /Langstrecken (ab 13 Jahre / ab U14)</b>  <b>Leitung:</b> Samuel Geissbühler, Stefan Haas, Stefan Gossenbacher, Daniel Käser		18.00 – 20.00 <b>Sporthalle Hard</b> Sprünge / Schnelligkeit	18.00 – 20.00 <b>Stadion Hard</b> Spezifische Ausdauer		18.00 – 20.00 <b>Volksschule Hard</b> Nachwuchs + FSSL		10.30 – 13.00 <b>Stadion Hard</b> Fahrtspiel / Hügeläufe	
<b>Laufgruppe / Breitensport</b>  <b>Koordination:</b> Peter Schärer			18.00 – 19.30 <b>Kreuzfeld 3</b> Kondition / Ausdauer		18.00 – 19.30 <b>Kreuzfeld 3</b> Cardio Power		9.30 – 11.30 <b>Stadion Hard</b> Ausdauer	
<b>Beginn Wintertraining:</b> Montag, 17. Oktober 2016 <b>Ende Wintertraining:</b> Samstag, 7. April 2017 <b>Belegung Kraftraum:</b> Koordination innerhalb LVL und mit anderen Vereinen/Nutzern : Marc Hammel								