

Trainingsplan LV Huttwil Sommer 2021

Altersklasse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
U18 / U16		18.30 – 20.15 Uhr Campus Wüthrich, Schürch Sprünge/Wurf/Kraft		18.30 – 20.30 Uhr Campus Wüthrich Sprint/Wurf/Lauf		10.00 – 11.30 Uhr Campus Trainer nach Plan Lauftraining	
U14/ U16		18.30 – 20.15 Uhr Campus Wüthrich, Schürch, Sprünge/Wurf/ Kraft		18.30 – 20.15 Uhr Campus Wüthrich Sprint/Kraft/Lauf		10.00 – 11.30 Uhr Campus Trainer nach Plan Lauftraining	
U12 / U10		18.30 – 20.15 Uhr Campus Vetter , Strahm Sprung/Wurf/Lauf		18.30 – 20.15 Uhr Vetter/ Strahm Sprint/Wurf/Lauf		10.00 – 11.30 Uhr Campus Trainer nach Plan Lauftraining	
Lauftraining Sprint / Mittelstrecke						10.00 – 11.30 Uhr Campus Trainer nach Plan	
*Spezialtraining (Mehrkampf)							
*Training nach Absprache mit Trainern							
U18 / U16	Kurt Wüthrich 079-947 92 45, Corine Schürch 079- 903 05 98,						
U14	Kurt Wüthrich 079-947 92 45, Corine Schürch 079- 903 05 98, Daniel Lehmann 079-305 08 94						
U12 /U10	Christian Vetter 079-266 06 89 , Jana Strahm 079-902 40 23, Shana Wüthrich 076- 761 64 71						
Lauftraining	Kurt Wüthrich 079-947 92 45, Christian Vetter 079-266 06 89						