

Wochentrainingsplan ab 19. Oktober 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
U10					Kinderleichtathletiktraining Trainer Anna Lena Risch Livia Haldner Selina Schädler 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)	
U12	Leichtathletiktraining Trainer Michèle Gantner 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)				Kinderleichtathletiktraining Trainer Anna Lena Risch Livia Haldner Selina Schädler 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)	
U14	Leichtathletiktraining Trainer Michèle Gantner 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)			Mehrkampftraining Trainer Gregor Kocherhans Fabian Haldner Zoe Dürr 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)		Spezifisches Training 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr Trainer Fabian Haldner Michèle Gantner (wichtig auf Anmeldung) Ort: wird bekannt gegeben
U16	Mehrkampftraining Trainer Gregor Kocherhans Fabian Haldner 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)	Selbständig Gymnastik & Lauf		Mehrkampftraining Trainer Gregor Kocherhans Fabian Haldner Zoe Dürr 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)		Spezifisches Training 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr Trainer Fabian Haldner Michèle Gantner (wichtig auf Anmeldung) Ort: wird bekannt gegeben
U18	Mehrkampftraining Trainer Gregor Kocherhans Fabian Haldner 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)	Selbständig Gymnastik & Lauf	Kraft Trainer Gregor Kocherhans (Leistungsathleten; nach Absprache)	Mehrkampftraining Trainer Gregor Kocherhans Fabian Haldner Zoe Dürr 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)		Spezifisches Training 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr Trainer Fabian Haldner Michèle Gantner (wichtig auf Anmeldung) Ort: wird bekannt gegeben
Aktive	Mehrkampftraining Trainer Gregor Kocherhans Fabian Haldner 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)	Selbständig Gymnastik & Lauf	Kraft Trainer Gregor Kocherhans (Leistungsathleten; nach Absprache)	Mehrkampftraining Trainer Gregor Kocherhans Fabian Haldner Zoe Dürr 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Turnhalle Mühleholz Vaduz (Gymnasium)		Spezifisches Training 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr Trainer Fabian Haldner Michèle Gantner (wichtig auf Anmeldung) Ort: wird bekannt gegeben