Trainings Winter 2023/2024

Zeit	Montag					Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag				Samstag		Zeit
08:00																	**Stabhochsprung**		08:00
09:00																			09:00
10:00																	08:00 - 12:00 Uhr	**Sprint & Sprünge**	10:00
10:30																		**Gruppe André**	10:30
11:00																		10:30 - 12:30 Uhr	11:00
11:30																		*Alter: 12 - 17*	11:30
12:00																			12:00
13:00																			12:30
16:30																			16:30
17:00										**Stabhochsprung**									17:00
17:30	**Mehrkampf Alex**					**Mehrkampf Alex**		**Hammer**	**Mehrkampf Alex**	**(ältere)**		**Stab - Turnen**		**Hammer**		**Mehrkampf Alex**			17:30
17:45	*17:30 - 19:30 Uhr*		**Sprint jüngere**		**Hammer**	*17:30 - 19.30 Uhr*		*17:30 - 18:30 Uhr*	*17:30 - 19.30 Uhr*	*17:00 - 19:30 Uhr*				*17:00 - 18:00 Uhr*		*17:30 - 19.30 Uhr*			17:45
18:00			**Gruppe Luca**	**Sprint & Sprünge**	*17:45 - 19:00 Uhr*		**Hoch / Sprungkraft**	**Diskus**				17:30 - 19.00 Uhr			**Mehrkampf Sämi**				18:00
18:30		**Sprint ältere**	*17:45 - 19:00 Uhr*	**Gruppe André**			*Gruppe 1:*	*18:15 - 19:30 Uhr*			**Hürden jüngere**		**Leichtathletik**	**Diskus**	18:00 - 19:30				18:30
19:00		**Gruppe Sonja**		18:00 - 19:45 Uhr	**Wurf (Sprint)**		*18:00 - 19:30 Uhr*	**Wurf-Kraft**			*18:30 - 19:45 Uhr*		**(Allgemein)**	18:00 - 19:00Uhr					19:00
19:15		18:30 - 20:15 Uhr					*Gruppe 2:*	*19:30 - 20:00Uhr*					*18:30 - 20:00 Uhr*						19:15
19:30	*Alter: ab 12*		*Alter: 10 - 13*	Alter: 12 - 17	*19:00 - 20:00 Uhr*	*Alter: ab 12*	*18:30 - 20:00 Uhr*		*Alter: ab 12*		*Alter: 10 - 15*				Alter: ab 12	*Alter: ab 12*			19:30
20:00						**		*Alter: ab 12*					*Alter: 7 - 11*						20:00
20:15		Alter: ab 15					*(Alter: ab 10)*												20:15
20:30							**												20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30

Sportanlage Brand, Thalwil
Turnhalle Sonnenberg, Thalwil
Turnhalle Schweikrüti, Gattikon
Turnhalle Schwandel, Thalwil

Sonstiges:
Das Krafttraining findet individuell nach Trainingsgruppe statt
Das Mittel-. Langstreckentraining findet an unterschiedlichen Tagen / Zeiten statt, hierfür bitte Rücksprache halten mit den Trainern Ivan Strebel bzw. Simon Ammann
Das Mehrkampftraining bei Alex kann nur besucht werden, wenn von den 4 angebotenen Trainings mind. 3 regelmässig besucht werden

** jeden zweiten Dienstag wechselt sich die MK und die Hoch/Weit Gruppe ab und sind in der Turnhalle Schwandel von 18.30 - 20.30 Uhr