

Trainingsplan Renntraining 2010

AG=Aussengelände, RB=Rennbahn

Datum	Von	Bis	Verant- wortliche	Halle	AG*	RB*	Was
04.01.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen			Kraft
11.01.10	18.30	20.00	Vroni	Gerbrunnen			Kondition
18.01.10	18.30	20.00	Vroni	Gerbrunnen			Ausdauer
25.01.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen			Geschicklichkeit
01.02.10							Training fällt aus
Winterferien							
SO 21.2.10	10:00			Kirchenfeld KG			GV mit Brunch
22.02.10	18.30	20.00	Vroni	Gerbrunnen			Kondition
01.03.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen			Ausdauer
08.03.10	18.30	20.00	Vroni	Gerbrunnen			Geschicklichkeit
15.03.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen			Kraft
22.03.10	18.30	20.00	Vroni	Gerbrunnen			Kondition
29.03.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen	ev.		Ausdauer
Frühlingsferien							
26.04.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen	x		Geschicklichkeit
03.05.10	18.30	20.00	Vroni	Bahn		x	100 / 200 / 400 / Staffel
So 9.5.10							Bahnrennen Kreuzlingen
10.05.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen	x		Mahrenstr. / Trimbach bewegt
Do 13.5.10							Bergrennen Elsass
17.05.10	18.30	20.00	Vroni	Bahn		x	
Sa 22.5.10	Pfingstlager Magglingen						
So 23.5.10	Pfingstlager Magglingen						
24.05.10	Pfingstlager Magglingen						Kein Training
So 30.5.10							Bahnrennen Olten
31.05.10	18.30	20.00	Gaby	Bahn		x	
So 6.6.10							Bahnrennen Aarau
07.06.10	18.30	20.00	Vroni	Däniken	x		Hoch- / Weitsprung
14.06.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen	x		ev. Wisen/Frohburg ↓ /Obstacle
21.06.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen	x		OL
So 27.6.10							Rennen Reichenau
28.06.10	18.30	20.00	Vroni	Gerbrunnen	x		Rumpel / Obstacle
So 4.7.10							Rennen Rickenbach
05.07.10	18:00	ca.21:00					Bräteln bei Vroni
Sommerferien							
16.08.10	18.30	20.00	Vroni	Däniken	x		Hoch- / Weitsprung
Sa 21.8.10							Rennen Lengnau
23.08.10	18.30	20.00	Gaby	Gerbrunnen	x		
So 29.8.10							Rennen Trimbach
30.08.10	18.30	20.00	Vroni	Gerbrunnen	x		
Sa 4.9.10							Rennen Dulliken
So 5.9.10							Rennen Gretzenbach
06.09.10	18.30	20.00	Gaby	Bahn		x	
11./12.9.10							SM Aarau
13.09.10	18.30	20.00	Vroni				

Datum	Von	Bis	Verant- wortliche	Halle	AG*	RB*	Was
20.09.10	18.30	20.00	Gaby				
27.09.10	18.30	20.00	Vroni				
Herbstferien							
25.10.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
01.11.10	Allerheiligen						Kein Training
08.11.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
15.11.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
22.11.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
29.11.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
06.12.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
13.12.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
20.12.10	18.30	20.00		Gerbrunnen			
Weihnachtsferien							
10.01.11	18.30	20.00		Gerbrunnen			

Adressen und Telefonnummern der Trainerinnen

Gaby Heer, Baslerstrasse 187, 4632 Trimbach
Tel: 062 293 37 06, Natel: 079 765 43 35
gabyheer@bluewin.ch

Vroni Hürzeler, Eichweidstrasse 16, 4658 Däniken
Tel: 062 291 10 44, Natel: 079 315 92 66
v.huerzeler@gmx.ch

Sonstiges

Homepage

Den Trainingsplan findest du auch online auf der Webseite des SC Dreitannen:
www.scdreitannen.ch

