

### Trainings Sommer 2024

Zeit	Montag				Dienstag			Mittwoch		Donnerstag				Freitag			Samstag	Zeit	
09:00																		09:00	
10:00																		Sprint & Sprünge jüngere	10:00
11:00																		Gruppe André	11:00
12:00																		10:00 - 12:00	12:00
12:30																		(Alter: 12 - 17)	12:30
16:00																			16:00
16:30																			16:30
17:00								Stabhochsprung 17:00 - 20:00									Hammer 17:00 - 18:15 Uhr		17:00
17:30	Mehrkampf Alex 17:30 - 19:30							Hammer 17:30 - 18:30 Uhr	Mehrkampf Alex 17:30 - 19:30	Stabhochsprung 17:30 - 20:00				Mehrkampf Alex 17:30 - 19:30			Mehrkampf Alex 17:30 - 19:30	17:30	
17:45								Diskus 18:15 - 19:30 Uhr			Läufe Jüngere 18:00 - 19:00 Ältere 17:45 - 19:15					Diskus 18:15 - 19:00 Uhr		17:45	
18:00			Sprint jüngere Gruppe Luca 18:00 - 20:00	Sprint & Sprünge Gruppe André 18:00 - 20:00 Uhr	Hammer 17:45 - 19:00 Uhr	Hoch-/Weit 18:00 - 19:30	Läufe Jüngere 18:00 - 19:00 Ältere 18:00 - 19:30	Alter gem. Abspr.				Hürden jüngere 18:00 - 19:15			Leichtathletik (Allgemein) 18:00 - 19:30		Mehrkampf Sämi 18:00 - 19:30	18:00	
18:30	Alter: ab 12	Sprint ältere 18:30 - 20:15			Wurf / Stab (Sprint) 19:00 - 20:00 Uhr	Alter: ab 10						Alter: ab 12					Alter: ab 12	18:30	
19:00	(mind. 3x/W.)											(mind. 3x/W.)					(mind. 3x/W.)	19:00	
19:15		Alter: ab 13	Alter: 10 - 15	Alter: 12 - 17								Alter: 10 - 15			Alter: 7 - 11			19:15	
19:30																		19:30	
20:00																		20:00	
20:15																		20:15	
20:30																Fitter, Stronger, Friday 20:00 - 21:30		20:30	
21:00																		21:00	
21:30																		21:30	

- Sportanlage Brand, Thalwil
- Turnhalle Sonnenberg, Thalwil
- Extern

Das Krafttraining findet individuell nach Trainingsgruppe statt.