



Trainingsplan Athletic Santoni 2023/2024

Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr (Gruppe 2 ab 7. Klasse)

Freitag, 17:30-19.00 Uhr (Gruppe 1 bis 6. Klasse)

Tag	Datum	Teilziel	Zeit	Bemerkungen	Wo	Leiter
Mittwoch	30.08.	Informationsabend, Spiele	75	Trainingsplan, Spiele, Vorstellen	TH St. Antoni	NF
Freitag	01.09.	Informationsabend, Spiele	90	Trainingsplan, Spiele, Vorstellen	TH St. Antoni	Alle, JR
Samstag	02.09.	Rechthaltenlauf				MA, JR
Mittwoch	06.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Sprungkraft, Stabilisation	Aussenplatz	JR
Freitag	08.09.	Laufen	90	Lauf ABC, Frequenzlauf, Fusstechn.	Aussenplatz	SK, MA
Mittwoch	13.09.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	JR
Freitag	15.09.	Springen Grundlagen	90	Seilspringen	Aussenplatz	LK, NM
Mittwoch	20.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Sprungkraft, Stabilisation	Aussenplatz	JW
Freitag	22.09.	GV TSV St.Antoni			Training fällt aus	
Montag	25.09.	Abendmeeting / UBS Kids Cup in St.Antoni				AM, MA, JW
Mittwoch	27.09.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / Kraft	Aussenplatz	NF
Freitag	29.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	90	Circuit mit ca. 5-10 Posten	Aussenplatz	FG, JR
Mittwoch	04.10.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Med.Ball stossen (Übungen) / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	MA
Freitag	06.10.	Laufen	90	Starten und schnell laufen / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	SK, AM
Mittwoch	11.10.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer) / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	NF
Freitag	13.10.	Beinmuskulatur	90	Sprungschulung / Kraft / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	MA, NM
Herbstferien 16.10.22 - 29.10.22						
Mittwoch	01.11.	Allerheiligen		Training fällt aus		
Freitag	03.11.	Werfen Grundlagen / Kugel	90	Aufbautraining / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	MA, JR
Mittwoch	08.11.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Kraftcircuit / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	JW
Freitag	10.11.	Laufen (Starten & schnell laufen)	90	Start, Lauf ABC, Frequenzlauf / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	LK, FG
Mittwoch	15.11.	Sprungtechnik	75	Sprung-Laufschulung / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	NF
Freitag	17.11.	Hochsprung	90	Grundlagen / Technik / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	NM, MA

Mittwoch	22.11.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Med.Ball stossen (Übungen) / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	JW
Freitag	24.11.	Beinmuskulatur	90	Sprungschulung / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	JR, JC
Mittwoch	29.11.	Sprungtechnik	75	Sprung - Lauschulung / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	JW
Freitag	01.12.	Werfen Grundlagen / Kugel	90	Aufbautraining / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	SK, MA
Mittwoch	06.12.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	NF
Freitag	08.12.	Maria Empfängnis		Training fällt aus		
Mittwoch	13.12.	Sprungtechnik	75	Sprung - Lauschulung / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	MA
Freitag	15.12.	Abschlussabend Weihnachten		Weihnachtsfeier	PZ Saal	Alle
Mittwoch	20.12.	Training fällt aus				
Freitag	22.12.	Training fällt aus				
Weihnachtsferien 25.12.2022 - 07.01.2023						
Mittwoch	10.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	NF
Freitag	12.01.	Kräftigen	90	Sprungkraft, Stabilisation / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	NM, JR
Mittwoch	17.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	NF
Freitag	19.01.	Laufen	90	Stafetten, Freq-Lauf, Sprint / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	AM, LK
Samstag	20.01.	UBS Kids Cup Team Wettkampf		Düdingen		
Mittwoch	24.01.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Circuit mit ca. 5-10 Posten	TH St. Antoni	JR
Freitag	26.01.	Lauftraining / Technik (Werfen)	90	Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr.	TH St. Antoni	FG, SK
Mittwoch	31.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	JW
Freitag	02.02.	Werfen Grundlagen / Kugel	90	Aufbautraining	TH St. Antoni	JC, MA
Mittwoch	07.02.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	JR
Freitag	09.02.	Lauftraining / Technik (Werfen)	90	Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr.	TH St. Antoni	NM, NF
Fasnachtsferien 12.02.2023 - 18.02.2023						
Mittwoch	21.02.	Sprint / Werfen	75	Schnell laufen / Weitwurf	TH St. Antoni	NF
Freitag	23.02.	Hochsprung	90	Grundlagen / Technik	TH St. Antoni	JW, MA
Mittwoch	28.02.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	NF
Freitag	01.03.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	90	Circuit mit ca. 5-10 Posten	Aussenplatz	JR, NM
Sonntag	03.03.	Lotto Jugendsport (Einsatz nach Einsatzplan)				
Mittwoch	06.03.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	JW
Freitag	08.03.	Vorbereitung Meetings	90	BZ, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	LK, JR
Mittwoch	13.03.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	Aussenplatz	NF
Freitag	15.03.	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	AM, JW
Mittwoch	20.03.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	Aussenplatz	MA

Freitag	22.03.	Vorbereitung Meetings	90	BZ, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	SK, FG
Mittwoch	27.03.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	MA
Freitag	29.03.	Karfreitag			Training fällt aus	
Osterferien 01.04.2023 - 14.04.2023						
Mittwoch	17.04.	Weitsprung	75	Anlauf / Sprungkraft	Aussenplatz	ME
Freitag	19.04.	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	JC, JW
Mittwoch	24.04.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	NF
Sa/So	27/28.04.	Trainingsweekend			TH St. Antoni / Aussenplatz	
Mittwoch	01.05.	Sprint	75	Start / Reaktion / 50m / 60m / 80m	Aussenplatz	ME
Freitag	03.05.	Plauschwettkampf St. Antoni			Alle	
Mittwoch	08.05.	Werfen	75	BZ / Ballweitwurf / Kugel / Speer	Aussenplatz	MA
Freitag	10.05.	Brücke Auffahrt			Training fällt aus	
Mittwoch	15.05.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	JW
Freitag	17.05.	Vorbereitung Meetings	90	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	JR, FG
Mittwoch	22.05.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	NF
Freitag	24.05.	Vorbereitung Meetings	90	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	NM, SK
Mittwoch	29.05.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	ME
Freitag	31.05.	Brücke Fronleichnam			Training fällt aus	
Mittwoch	05.06.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	MA
Freitag	07.06.	Vorbereitung Meetings	90	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	NF, JC
Mittwoch	12.06.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	ME
Freitag	14.06.	Vorbereitung Meetings	90	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	NM, MA
Mittwoch	19.06.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	JR
Freitag	21.06.	Abschluss		PZ St. Antoni	Alle	

Legende

Nadia Fasel	NF
Mike Egger	ME

Jasmin Widmer	JW
Julian Riedo	JR
Slivan Kaeser	SK
Michael Auderset	MA
Livio Kaeser	LK
Florian Good	FG
Noël Modoux	NM
Aline Modux	AM
Jana Cotting	JC