



Trainingsplan Athletic Santoni 2022/2023

Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr

Freitag, 16.45-18.00 Uhr (Gruppe 1 bis 6. Klasse)

Freitag, 18.00-19.15 Uhr (Gruppe 2 ab 7. Klasse)

Tag	Datum	Teilziel	Zeit	Bemerkungen	Wo	T1	T2	
Freitag	02.09.	Informationsabend, Spiele	75	Trainingsplan, Spiele, Vorstellen	TH St. Antoni	SF, NF	ME, NF	
Mittwoch	07.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Sprungkraft, Stabilisation	Aussenplatz	JR		
Freitag	09.09.	Laufen	75	Lauf ABC, Frequenzlauf, Fusstechn.	Aussenplatz	JW, FG	NF, SF	
Mittwoch	14.09.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	JR		
Freitag	16.09.	GV TSV St. Antoni			Training fällt aus			
Mittwoch	21.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Sprungkraft, Stabilisation	Aussenplatz	ME		
Freitag	23.09.	Springen Grundlagen	75	Seilspringen	Aussenplatz	JW, SN	SK, LK	
Montag	26.09.	Abendmeeting / UBS Kids Cup in Plaffeien						
Mittwoch	28.09.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / Kraft	Aussenplatz	NF		
Freitag	30.09.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Circuit mit ca. 5-10 Posten	Aussenplatz	RS, NM	JR, JW	
Mittwoch	05.10.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Med.Ball stossen (Übungen)	TH St. Antoni	ME		
Freitag	07.10.	Laufen	75	Starten und schnell laufen / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	SF, SN	JR, JW	
Mittwoch	12.10.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	TH St. Antoni	NF		
Freitag	14.10.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / Kraft / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	SN, FG	JR, LK	
Herbstferien 17.10.22 - 30.10.22								
Mittwoch	02.11.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / Kraft	TH St. Antoni	ME		
Freitag	04.11.	Werfen Grundlagen / Kugel	75	Aufbautraining / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	JW, NM	SF, NF	
Mittwoch	09.11.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Kraftcircuit	TH St. Antoni	JR		
Freitag	11.11.	Laufen (Starten & schnell laufen)	75	Start, Lauf ABC, Frequenzlauf / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	RS, SN	ME, SK	
Mittwoch	16.11.	Sprungtechnik	75	Sprung-Laufschulung	TH St. Antoni	JR		
Freitag	18.11.	Hochsprung	75	Grundlagen / Technik / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	JW, SN	LK, NF	
Mittwoch	23.11.	Kräftigung (Arme Oberkörper)	75	Med.Ball stossen (Übungen)	TH St. Antoni	ME		
Freitag	25.11.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	SN, FG	JW, NM	

Mittwoch	30.11.	Sprungtechnik	75	Sprung - Laufschulung	TH St. Antoni	JR		
Freitag	02.12.	Adventsmärit St.Antoni			Training fällt aus			
Mittwoch	07.12.	Beinmuskulatur	75	Sprungschulung	TH St. Antoni	ME		
Freitag	09.12.	Springen (Springen in die Weite)	75	Kastenweitspr. , Sprungbrettspr. / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	RS, FG	JR, JW	
Mittwoch	14.12.	Sprungtechnik	75	Sprung - Laufschulung	TH St. Antoni	NF		
Freitag	16.12.	Abschlussabend Weihnachten		Wanderung & Weihnachtsfeier	PZ Saal	Alle		
Mittwoch	21.12.	Training fällt aus						
Freitag	23.12.	Training fällt aus						
Weihnachtsferien 26.12.2022 - 08.01.2023								
Mittwoch	11.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	ME		
Freitag	13.01.	Kräftigen	75	Sprungkraft, Stabilisation / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	SN, JW	SK, SF	
Mittwoch	18.01.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	JR		
Freitag	20.01.	Laufen	75	Stafetten, Freq-Lauf, Sprint	TH St. Antoni	RS, SN	NF, ME	
Samstag	21.01.	UBS Kids Cup Team Wettkampf					Alle	
Mittwoch	25.01.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Circuit mit ca. 5-10 Posten / UBS Kids Cup	TH St. Antoni	JR		
Freitag	27.01.	Lauftraining / Technik (Werfen)	75	Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr.	TH St. Antoni	JW, NM	SF, LK	
Mittwoch	01.02.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	ME		
Freitag	03.02.	Werfen Grundlagen / Kugel	75	Aufbautraining	TH St. Antoni	JW, SN	SF, NF	
Mittwoch	08.02.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	TH St. Antoni	JR		
Freitag	10.02.	Lauftraining / Technik (Werfen)	75	Sprint, Kugel, Ballweitw., Weitspr.	TH St. Antoni	JW, SN	SK, NF	
Mittwoch	15.02.	Sprint / Werfen	75	Schnell laufen / Weitwurf	TH St. Antoni	ME		
Freitag	17.02.	Hochsprung	75	Grundlagen / Technik	TH St. Antoni	RS, FG	JW, LK	
Fasnachtsferien 20.02.2023 - 26.02.2023								
Mittwoch	01.03.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	JR		
Freitag	03.03.	Kräftigung (Beine, Rumpf, Rücken)	75	Circuit mit ca. 5-10 Posten	Aussenplatz	JW, SN	ME, FG	
Mittwoch	08.03.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	JR		
Freitag	10.03.	Vorbereitung Meetings	75	BZ, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	SF, SN	SK, NF	
Mittwoch	15.03.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	Aussenplatz	ME		
Freitag	17.03.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	SN, JW	JR, LK	
Mittwoch	22.03.	Schnell laufen / Lauf ABC	75	www.mobilesport.ch	Aussenplatz	NF		
Freitag	24.03.	Vorbereitung Meetings	75	BZ, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	RS, NM	SF, JW	
Mittwoch	29.03.	Werfen	75	Grundlagen / Technik (Kugel, Ball, Speer)	Aussenplatz	JR		
Freitag	31.03.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	JW, FG	ME, NF	

Mittwoch	05.04.	Weitsprung	75	Anlauf / Sprungkraft	Aussenplatz	JR	
Freitag	07.04.	Karfreitag			Training fällt aus		
Osterferien 10.04.2023 - 23.04.2023							
Mittwoch	26.04.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	NF	
Freitag	28.04.	Training fällt aus					
Sa/So	29./30.04.	Trainingsweekend			TH St.Antoni / Aussenplatz	Alle	
Mittwoch	03.05.	Sprint	75	Start / Reaktion / 50m / 60m / 80m	Aussenplatz	JR	
Freitag	05.05.	Plauschwettkampf St.Antoni				Alle	
Mittwoch	10.05.	Werfen	75	BZ / Ballweitwurf / Kugel / Speer	Aussenplatz	NF	
Freitag	12.05.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	RS, NM	SK, SF
Mittwoch	17.05.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	JR	
Freitag	19.05.	Brücke Auffahrt			Training fällt aus		
Mittwoch	24.05.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	NF	
Freitag	26.05.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	JW, FG	LK, JR
Mittwoch	31.05.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	NF	
Freitag	02.06.	Training fällt aus					
Samstag	03.06.	Kant. JUSPO.Tag in Rechthalten				Alle	
Mittwoch	07.06.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	JR	
Freitag	09.06.	Brücke Fronleichnam			Training fällt aus		
Mittwoch	14.06.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	NF	
Freitag	16.06.	Vorbereitung Meetings	75	SL / S1 / WS / Kugel / Ball	Aussenplatz	SF, NM	SK, NF
Mittwoch	21.06.	Vorbereitung Meetings	75	Sprint, Weitspr., Ballweitw., SL, S1	Aussenplatz	JR	
Freitag	23.06.	Abschluss		PZ St. Antoni		Alle	
Samstag	26.08.	CH-Jugifinaltag in Düdingen					

Kontaktadresse Hauptleiterin:

Nadia Fasel
Sellenriedstrasse 8
1713 St. Antoni

Mobile: 079 683 07 09
Mail: nadia.fasel@sensemail.ch

Legende

Tel. N°

Sabine Fasel	SF	079 911 48 36
Nadia Fasel	NF	079 683 07 09
Mike Egger	ME	079 896 10 30
Rahel Stadelmann	RS	076 489 01 08
Jasmin Widmer	JW	077 450 12 01
Julian Riedo	JR	077 479 62 05
Slivan Kaeser	SK	079 152 85 62
Sven Niederhäuser	SN	079 337 68 03
Livio Kaeser	LK	
Florian Good	FG	
Noël Modoux	NM	