

Hallentraining	Donnerstag 18:30 - 20:15 Uhr in und um die Turnhalle Schwarzenbach oder nach Plan
Lauftraining für alle	Dienstag 19:00 Uhr ab Parkplatz Ribimatte, ca. 60 Min. (Tempo an Teilnehmer angepasst)
Spezialtrainings- und Anlässe	Zeit und Besammlung gemäss Trainingsplan und zusätzlichen Infos per Mail/Homepage

Datum	Thema / Schwerpunkt	Leiter	Besammlung / Bemerkungen
Do, 18. Okt	Biathlon-OL und Spielen	BZ / EZ	draussen und in der Halle
Do, 25. Okt	12-min Lauf und Spielen	THof	draussen und in der Halle
Do, 1. Nov	Circuit	PG	
Do, 8. Nov	Koordination mit geistiger Belastung	THof	mit Sprint-Cup
Do, 15. Nov	Kraft + Spiel	DH	
Do, 22. Nov	Staffetten	JG / TS	
Do, 29. Nov	Überraschung	OG	mit Sprint-Cup
Do, 6. Dez	Hindernislauf	FG	
Do, 13. Dez	Circuit	BZ	
Sa, 15. Dez	Longjogg mit Hallenbad	THof	nach Sumiswald. Infos folgen
Do, 20. Dez	Spielen	LN / AN	mit Sprint-Cup
22. Dez - 6. Jan	Weihnachtsferien		
Do, 10. Jan	Kraft + Spiel	PG	
Do, 17. Jan	Circuit	DH	mit Sprint-Cup
Do, 24. Jan	Nacht-OL		
Do, 31. Jan	Staffetten		
Do, 7. Feb	Spezialtraining: Klettern		Kletterhalle Scalata, Schwarzenbach, von 18 bis 20 Uhr. Infos
Do, 14. Feb	Hindernislauf mit geistiger Belastung	OG	
Do, 21. Feb	Koordination	PG	mit Sprint-Cup
23. Feb - 3. Mär	Sportferien		
Do, 7. Mär	12-min Lauf und Spielen		draussen und in der Halle
Do, 14. Mär	Circuit mit geistiger Belastung		
Do, 21. Mär	Staffetten		
Do, 28. Mär	Kraft + Spiel	OG	mit Sprint-Cup (evtl. auf Schulhauskarte)
Do, 4. Apr	Städtli-OL		ab 17:30, bei Turnhalle Dornacker

Trainingsleiter: AN=Andreas Neuenschwander; BZ=Barbara Zimmermann; DH=Daniela Häusler; EZ=Ernst Zimmermann; FG=Fabian Grossenbacher; JG=Joëlle Gerber; LN=Lukas Neuenschwander; OG=Olivia Grossenbacher; PG=Patrik Grossenbacher; THof=Thomas Hofer; TS=Thabita Schneider

Für die verantwortlichen Leiter

Trainingsaufbau	1. Einlaufen	10 - 15 Minuten
	2. Hauptteil	30 - 50 Minuten
	3. Spiele	20 - 30 Minuten
	4. Stretching	ca. 10 Minuten
Schlüssel: wird jeweils dem nächsten Leiter weitergegeben, im Zweifelsfalle an Thömu Hofer.		
Zusätzliche Infos jeweils auf www.olghuttwil.ch und mit Mail an trainings@olghuttwil.ch veröffentlichen.		