

**31. Ferienkurs Leichtathletik**

vom 1. August - 5. August 2022

Ort: Sportanlagen der Oberstufe Herzogenbuchsee

Gruppeneinteilung erfolgt nach Trainingsalter (1=die Ältesten /3=die Jüngsten)

	Montag, 01.08.22		Dienstag, 02.08.22		Mittwoch, 03.08.22		Donnerstag, 04.08.22		Freitag, 05.08.22	
	09.45 - 11.45	Nachmittag frei	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	Vormittag frei	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00
Staffel			1,2 3							
Starts, Sprint					1,2,3					
Hürden	3 2			1,2					1 3	
Hoch								2 3	1 3	2
Stab	1 1			3					2 2	
Stabweit				3						
Weit					2,3,1					2
Ball					3,1,2					
Drehwurf									3	
Diskus				1,2				1		1 3
Kugel	2 3							1		
Speer			3 1,2					3 2		1
<b>UBS Kids Cup</b> Oberstufe Buchsi					60m	Weit / Ball				

**Weitere Infos**

Wir trainieren grundsätzlich draussen. Dem Wetter entsprechende Kleidung mitnehmen.

Leiter:

Silvan Steffen, Daniela Steffen, Christian Loosli, Thomas Friedli, Michelle Hofer, Karin Pulfer, Adrian Pulfer

Auskunft:

Adrian Pulfer, Birkenweg 4, 3367 Thörigen - 062 961 69 55 - 079 677 42 76 - adrian.pulfer@besonet.ch



Einlaufen	09:45	16:00
1. Lektion	10:05	16:20
Wechsel	10:50	17:05
2. Lektion	10:55	17:10
Auslaufen	11:40	17:55