

30. Ferienkurs Leichtathletik

vom 2. August - 6. August 2021

Ort: Sportanlagen der Oberstufe Herzogenbuchsee

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

	Montag, 02.08.21		Dienstag, 03.08.21		Mittwoch, 04.08.21		Donnerstag, 05.08.21		Freitag, 06.08.21	
	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	09.45 - 11.45	Nachmittag frei
Staffel			2 3	1	/				3	/
Starts, Sprint	3				/	2	1			/
Hürden	1 2 3				/		2			/
Hoch		3 1 2			/			3	2 1	/
Stab			1 1	2	/	3				/
Stabweit				2	/	3				/
Weit		2		3	/	1	3 1 2			/
Ball			3		/	2				/
Drehwurf		3			/				3	/
Diskus		1	2 3		/		2 1			/
Kugel	2 1			1	/		3	1		/
Speer					/	1		2 3	1 2	/
					/					/

Weitere Infos Wir trainieren grundsätzlich draussen. Dem Wetter entsprechende Kleidung mitnehmen.

Leiter: Timo Burchianti, Stefanie Schindler, Mara Aebi, Silvan Steffen, Christian Loosli, Thomas Friedli, 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