

# Trainingsangebot Winter 2018/19



Tag	Trainingsinhalt	Ort	Zeit	Technische Disziplinen inkl. Sprint und Hürden				Lauf Mittel- und Langstrecken	
				U10	U12	U14	U16 +	U16	U18+
Montag	Belastungstraining	Champagneallee 1 2502 Biel/Bienne	18:15 - 19:45						
	Ausdauer, Koordination, Laufschiule	Champagneallee 1 2502 Biel/Bienne	18:15 - 19:45		Teilnahme nach Absprache mit Haupttrainer	Teilnahme nach Absprache mit Haupttrainer			
	Techniktraining	Schule Battenberg Heidensteinweg 21 2504 Biel/Bienne	18:15 - 19:45						
Dienstag	Krafttraining	Champagneallee 1 2502 Biel/Bienne	18:15 - 19:45						
	Techniktraining	Schulanlage Linde Scheibenweg 45 2503 Biel/Bienne	18:15 - 20:00						
Mittwoch	Ausdauer, Koordination, Laufschiule	Champagneallee 1 2502 Biel/Bienne	18:15 - 19:45						
	Techniktraining	Schule Rittermatte Freiestrasse 45 2502 Biel/Bienne	18:15 - 20:00						
Donnerstag	Kraft, Koordination, Laufschiule	Schulanlage Linde Scheibenweg 45 2503 Biel/Bienne	18:15 - 20:00						
	Techniktraining	Schulanlage Linde Scheibenweg 45 2503 Biel/Bienne	18:15 - 19:45						
	Techniktraining	End der Welt 2532 Magglingen	18:15 - 20:00						
Freitag	Belastungstraining	Champagneallee 1 2502 Biel/Bienne	18:15 - 19:30					Teilnahme nach Absprache mit Haupttrainer	

Haupttraining

Ergänzende Trainingseinheit