

# Trainingsangebot Winter 2020/21



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	18:15 - 19:45					Benoît	Benoît
	Basis-/Grundlagentraining	PS Geisried, Geisriedweg 62, 2504 Biel	18:15 - 20:00			nur ältere U14 Beat, Anias	Beat, Anias		
	Ausdauer, Koordination, Laufschule	Champagneallee 1 2502 Biel	18:15 - 19:45		Stephan, Daniela	Stephan, Daniela	Stephan, Daniela		
	Techniktraining	Schule Battenberg, Heiden- steinweg 21, 2504 Biel	18:15 - 19:45	Andrea, Sofija, Aline, Lea, (Sina, Juliane)					
Dienstag	Krafttraining	Champagneallee 1 2502 Biel	18:15 - 19:45						Benoît
	Techniktraining	Schulanlage Linde, Scheibenweg 45, 2503 Biel	18:15 - 20:00			Beat, Ladina	Beat, Ladina		
Mittwoch	Ausdauer, Koordination, Laufschule	Champagneallee 1 2502 Biel	18:15 - 19:45					Benoît	Benoît
	Krafttraining	Champagneallee 1 2502 Biel	18:15 - 19:45				Beat		
	Techniktraining	Schule Rittermatte, Freie- strasse 45, 2502 Biel	18:15 - 20:00			Pesche, Michel, Audrey			
Donnerstag	Kraft, Koordination, Laufschule	PS Geisried, Geisriedweg 62, 2504 Biel	18:15 - 20:00					Manuela, Kevin	Manuela, Kevin
	Techniktraining	Schulanlage Linde, Scheibenweg 45, 2503 Biel	18:15 - 19:45		Cécile, Ueli, Mathieu, Gaëtan, Brigitte				
	Techniktraining	End der Welt 2532 Magglingen	18:15 - 20:00				Beat, Ousman, Rafael		
Freitag	Belastungstraining	Champagneallee 1 2502 Biel	18:15 - 19:30					Benoît	Benoît

Haupttraining

Ergänzende Trainingseinheit