

# Hallentraining Winter 2019/2020

WIR, das Hallentrainings-Leiterteam laden euch wiederum zu den abwechslungsreichen Hallentrainings ein. So legen wir über den Winter eine gute Basis, so dass ihr im Frühling ohne Sorgen um eure Form in die nächste OL-Saison 2020 starten könnt.

Das letztes Jahr etwas umgestellte Trainingskonzept hat sich bewährt. Das Programm ist wie bisher in zwei Teile gegliedert. Für den gemütlichen DL von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr sind natürlich **ALLE** Mitglieder eingeladen, welche nur auf eine Laufrunde vorbei kommen möchten!

|   | 18:00  | 18:10                         | 19:00   | 19:20            |
|---|--|-------------------------------|---|------------------|
| <b>U14 und alle wärme-<br/>liebenden</b><br><br><b>OL</b><br><b>Ausdauer</b><br><b>Spiel</b>                          | Einwärmen  | OL, Hindernisp.<br>oder Spiel |   |                  |
|   | Der erste Teil bietet sich für alle (jungen) Regiölis an, die gerne locker und spielerisch betätigen. Dabei kommen aber die OL-Fähigkeiten und das Ausdauertraining nicht zu kurz. |                               |   |                  |
| <b>Ü14, Kaderathle-<br/>ten und Jungge-<br/>bliebene</b><br><br><b>Jogging</b><br><b>Kraftcircuit</b><br><b>Spiel</b> | Gemütlicher Dauerlauf 50min  |                               | (Rumpf-)KRAFT(-Circuit)   | Intensives Spiel |
|   | In der ersten Stunde drehen wir gemeinsam ca. 50 Minuten eine gemütliche Joggingrunde, die gleichzeitig als Einlaufen für den zweiten Teil dient.                                  |                               | Im zweiten Teil steht der Trainingseffekt im Zentrum. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Krafttraining, während in der zweiten Hälfte bei einem intensiven Spiel der Spass und gleichzeitig die Kondition im Mittelpunkt steht. Das Training steht allen Regiölis ab 14 Jahren offen. |                  |

Wo: Turnhalle Kanti Wil, Hubstrasse 75, Wil

Wer: alle Altersstufen von 10 bis ??? Jahren (Jüngere bitte in Begleitung von Erwachsenen)

Wann: jeden Freitag vom 25. Oktober bis zum 3. April 2020. Ausnahmen siehe unten!

Ausrüstung: Hallenkleider und -schuhe; Joggingkleider, -schuhe und Stirnlampe für Joggingrunde

Das Detailprogramm findet sich in der Regiöli-Agenda auf der Heftli-Rückseite oder auf der Homepage unter: Rubrik «Termine» => «Trainings».

**Achtung:** => Am **1. November** (Allerheiligen / SwissOFinals), während den Weihnachts- und Sportferien (**31. Januar 2020**) und am **6. März 2020** (Aufnahmeprüfungen der Kanti Wil) findet **KEIN Training** statt!

=> An den letzten Trainings vor den Weihnachtsferien (20. Dezember) und Frühlingsferien (3. April) veranstalten wir für **ALLE** ein Spielturnier von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr. Anschliessend lassen wir uns die Burger aus dem McDonalds schmecken!

Das Leiterteam mit Marcia, Vera, Lena, Janis, Timon Aegler, Laurin, Michi, Julian Imhof und Julian Bleiker freut sich auf euch!