

OL Regio Wil Hallentraining Winter 2019/2020

Nr.	Datum	Schwerpunkt 1. Teil	Wettkämpfe am WE	Besonderes	Leiter
1	25.10.2019	OL			
	01.11.2019	kein Training => SwissOFinals	TOM, Nat. Sprint, SSM		
2	08.11.2019	Hindernislauf / Ausdauer			
3	15.11.2019	Hindernislauf / Kraft			
4	22.11.2019	Spiel			
5	29.11.2019	Hindernislauf / Ausdauer			
6	06.12.2019	OL			
7	13.12.2019	Hindernislauf / Kraft			
8	20.12.2019	Spielturnier		anschl. McDonalds	
9	10.01.2020	Hindernislauf / Ausdauer	Winter Stadt OL	Nacht des Wiler Sports	Bleiki
10	17.01.2020	OL			Bleiki
11	24.01.2020	Hindernislauf / Kraft			
	31.01.2020	kein Training => Sportferien			
12	07.02.2020	Hindernislauf / Ausdauer			
13	14.02.2020	Spiel			
14	21.02.2020	Hindernislauf / Kraft			
15	28.02.2020	OL	Amriswiler OL		
	06.03.2020	kein Training => Aufnahmeprüfungen	Weinfelder OL		
16	13.03.2020	OL	1. Nat. OL (Ultralang)		
17	20.03.2020	Hindernislauf / Ausdauer	2. Nat. OL (Lang)		
18	27.03.2020	OL	NOM		
19	03.04.2020	Spielturnier	3. Nat. OL (Middle) / 4. Nat. OL (Sprint)	letztes Training, anschl. McDonalds	
	10.04.2020	kein Training => Karfreitag			

Allgemein:

1. Teil 18:00 - 19:00 18:00-18:15: Einwärmenspiel, 18:15-18:55: Hauptthema (Koordination/Laufschule/etc miteinbauen, z.B. als Einstieg), 18:55-19:00: Cool-Down

2. Teil 19:00 - 19:20 Kraftprogramm, ergänzt mit Koordinationsübungen / Laufschule / etc.

19:30 - 20:00 intensives Spiel