

<b>Hallentraining</b>	Donnerstag 18:30 - 20:15 Uhr in und um die Turnhalle Schwarzenbach oder nach Plan
<b>Spezialtrainings- und Anlässe</b>	Zeit und Besammlung gemäss Trainingsplan und zusätzlichen Infos per Mail/Homepage

Datum	Thema / Schwerpunkt	Leiter	Besammlung / Bemerkungen
Do., 15. Okt.	<b>Schulhaus-OL und Spielen</b>	PG	draussen und in der Halle. Mit Sprint-Cup
Do., 22. Okt.	<b>12-min Lauf und Spielen</b>	THof	draussen und in der Halle
Do., 29. Okt.	<b>Lauftraining</b>	THof / DH	
Do., 5. Nov.	<b>Lauftraining</b>	OG / FG / THof	mit Sprint-Cup
Do., 12. Nov.	<b>Lauftraining</b>	PG / DH	
Do., 19. Nov.	<b>Nacht-OL</b>	THof	Bes: 18:30 Parkplatz Vitaparcours Chammeren
Do., 26. Nov.	<b>Lauftraining</b>	THof / PG	Bes: 18:30 Schulhaus Schwarzenbach
Do., 3. Dez.	<b>Lauftraining</b>	THof / DH	Bes: 18:30 Schulhaus Schwarzenbach
Do., 10. Dez.	<b>Lauftraining</b>	THof	
So., 13. Dez.	<b>Longjogg</b>	DH	Bes: ab Huttwil. Infos folgen / mit OLV Langenthal
Do., 17. Dez.	<b>Lauftraining</b>		
24. Dez. - 10. Jan.	<b>Weihnachtsferien</b>		
Do., 14. Jan.	<b>Kraft + Spiel</b>	BZ	mit Sprint-Cup
So., 17. Jan.	<b>Longjogg</b>	DH	Bes: ab Langenthal. Infos folgen / mit OLV Langenthal
Do., 21. Jan.	<b>Lauf- und Sprungschule</b>	PG	
Sa., 23. Jan.	<b>Circuit des collines</b>	HK	Bes: Infos im Kompass
Do., 28. Jan.	<b>Nacht-Skore-OL</b>		Bes: 18:15 Ribimatte oder ab 18:30 im Wald
Do., 4. Feb.	<b>Hindernislauf mit geistiger Belastung</b>	BZ	
Do., 11. Feb.	<b>Spezialtraining</b>		
Do., 18. Feb.	<b>Kraft + Spiel</b>		
Do., 25. Feb.	<b>Koordination</b>		mit Sprint-Cup
27. Feb. - 7. März	<b>Sportferien</b>		
Do., 11. März	<b>12-min Lauf und Spielen</b>		
Do., 18. März	<b>Kraft + Spiel</b>		
Do., 25. März	<b>Lauf- und Sprungschule</b>	DH	evtl. im Gelände
Do., 1. Apr.	<b>Kraft + Spiel</b>	PG	mit Sprint-Cup
Do., 8. Apr.	<b>Städtli-OL</b>	EZ	ab 17:30

Trainingsleiter: BZ=Barbara Zimmermann-Minder; DH=Daniela Häusler; EZ=Ernst Zimmermann; FG=Fabian Grossenbacher; HK=Hans Kohler; OG=Olivia Grossenbacher; PG=Patrik Grossenbacher; THof=Thomas Hofer

#### Für die verantwortlichen Leiter

Trainingsaufbau	1. Einlaufen	10 - 15 Minuten
	2. Hauptteil	30 - 50 Minuten
	3. Spiele	20 - 30 Minuten
	4. Streching	ca. 10 Minuten
Schlüssel: wird jeweils dem nächsten Leiter weitergegeben, im Zweifelsfalle an Thömu Hofer.		
Zusätzliche Infos jeweils auf <a href="http://www.olghuttwil.ch">www.olghuttwil.ch</a> und mit Mail an <a href="mailto:trainings@olghuttwil.ch">trainings@olghuttwil.ch</a> veröffentlichen.		