

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

Datum	Thema / Schwerpunkt	Leiter	Besammlung / Bemerkungen
Do., 17. Okt.	Schulhaus-OL und Spielen	PG	draussen und in der Halle
Do., 24. Okt.	12-min Lauf und Spielen	THof	draussen und in der Halle
Do., 31. Okt.	Koordination mit geistiger Belastung	THof	
Do., 7. Nov.	Circuit	PG	mit Sprint-Cup
Do., 14. Nov.	Kraft + Spiel	LM	
Do., 21. Nov.	Hindernislauf	AMS	mit Sprint-Cup
Do., 28. Nov.	Überraschung		
Do., 5. Dez.	Staffetten	BZ	
Do., 12. Dez.	Circuit mit geistiger Belastung	FG	
Sa., 14. Dez.	Longjogg mit Hallenbad	DH	nach Herzogenbuchsee. Mit OLV Langenthal. Infos folgen
Do., 19. Dez.	Spielen		mit Sprint-Cup
21. Dez. - 5. Jan.	Weihnachtsferien		
Do., 9. Jan.	Kraft + Spiel	BZ	
Sa., 11. Jan.	Longjogg	AMS	
Do., 16. Jan.	Staffetten		mit Sprint-Cup
Do., 23. Jan.	Spezialtraining: Mental	DH	mit Sindy Müller
Sa., 25. Jan.	Longjogg	AMS	
Do., 30. Jan.	Nacht-OL	PG	
Do., 6. Feb.	Circuit	DH	
Sa., 8. Feb.	Longjogg	LM	
Do., 13. Feb.	Spezialtraining: Mental	DH	mit Sindy Müller
Do., 20. Feb.	Koordination		mit Sprint-Cup
Sa., 22. Feb.	Longjogg		
22. Feb. - 1. März	Sportferien		
Do., 5. März	12-min Lauf und Spielen		draussen und in der Halle
Do., 12. März	Kraft + Spiel	FG	
Do., 19. März	Hindernislauf mit geistiger Belastung		
Do., 26. März	Staffetten	PG	
Do., 2. Apr.	Städtli-OL	EZ	ab 17:30

Trainingsleiter: AMS=Anna Müller-Strub; BZ=Barbara Zimmermann; DH=Daniela Häusler; EZ=Ernst Zimmermann; FG=Fabian Grossenbacher; LM=Lukas Müller; 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. Stretching	ca. 10 Minuten

Schlüssel: wird jeweils dem nächsten Leiter weitergegeben, im Zweifelsfalle an Thömu Hofer.

Zusätzliche Infos jeweils auf [www.olghuttwil.ch](http://www.olghuttwil.ch) und mit Mail an [trainings@olghuttwil.ch](mailto:trainings@olghuttwil.ch) veröffentlichen.