

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

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

Trainingsleiter: BZ=Barbara Zimmermann-Minder; DH=Daniela Häusler; EZ=Ernst Zimmermann; FG=Fabian Grossenbacher; 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 www.olghuttwil.ch und mit Mail an trainings@olghuttwil.ch veröffentlichen.		