

Hallentraining	Donnerstag 18:30 - 20:15 Uhr in und um die Turnhalle Schwarzenbach oder nach Plan
Lauftraining für alle	
Spezialtrainings- und Anlässe	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	AMS	
Do., 21. Nov.	Hindernislauf	AMS	mit Sprint-Cup
Do., 28. Nov.	Überraschung	GD	
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	THof	mit Sprint-Cup
21. Dez. - 5. Jan.	Weihnachtsferien		
Do., 9. Jan.	Kraft + Spiel	BZ	
Sa., 11. Jan.	Longjogg nordwärts	AMS	Bes: Ribimatte um 13 Uhr
Do., 16. Jan.	Staffetten	THof	mit Sprint-Cup
Do., 23. Jan.	Spezialtraining: Mental	DH	mit Sindy Müller
Sa., 25. Jan.	Longjogg ostwärts	AMS	Bes: 13:00 Parkplatz Vitaparcours Chammerenwald
Do., 30. Jan.	Nacht-OL	PG	Bes: folgt. Karte: Blattenberg
Do., 6. Feb.	Circuit	DH	
Sa., 8. Feb.	Longjogg südwärts	LM	Bes: 13:00 Parkplatz Campus Perspektiven
Do., 13. Feb.	Spezialtraining: Mental	DH	mit Sindy Müller
Do., 20. Feb.	Koordination	THof	mit Sprint-Cup
Sa., 22. Feb.	Longjogg westwärts	THof	Bes: 13:00 Parkplatz Campus Perspektiven
22. Feb. - 1. März	Sportferien		
Do., 5. März	12-min Lauf und Spielen	THof	draussen und in der Halle
Do., 12. März	Kraft + Spiel	FG	
Do., 19. März	Staffetten	PG	
Do., 26. März	Hindernislauf mit geistiger Belastung	THof	
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; GD=Gianluca Disilvestro; 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 und mit Mail an trainings@olghuttwil.ch veröffentlichen.