

Ferienkurs Leichtathletik

vom 31. Juli - 4. August 2017

Ort: Sportanlagen der Sekundarschule Herzogenbuchsee

Gruppeneinteilung erfolgt nach Trainingsalter (1=die Ältesten /4=die Jüngsten)

	Montag, 31.07.17		Dienstag, 01.08.17		Mittwoch, 02.08.17		Donnerstag, 03.08.17		Freitag, 04.08.17	
	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	Nachmittag frei	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	Vormittag frei	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00
Staffel			4		2	3			1	
Starts, Sprint			2 1					3 4		
Hürden						1 2		1 2		4 3
Hoch			1 2		4 3				1 2	3 4
Stab				3	1 1	4				2 2
Stabweit			3			4				
Weit	üben für Nachmittag				2	3		1	4	
Ball	üben für Nachmittag							4 3		
Diskus					3 4				2	1
Kugel						2 1			3 4	
Speer			4					2	3	1
UBS Kids Cup	60m	Weit Ball								

Weitere Infos Am Montag wird ein UBS Kids Cup (60m, Weit, Ball) durchgeführt.

Leiter: Michelle Hofer, Carole Riedweg, Thomas Friedli, Stefan Schneider, Nancy Canuto, Michael Pulfer, Luca Bellasi, Timo Burchianti, Karin Pulfer, Adrian Pulfer

Auskunft: Adrian Pulfer, Birkenweg 4, 3367 Thörigen - 062 961 69 55 - 079 677 42 76 - adrian.pulfer@besonet.ch

Einlaufen	09:45	16:00
1. Lektion	10:05	16:20
Wechsel	10:50	17:05
2. Lektion	10:55	17:10
Auslaufen	11:40	17:55

