

# Trainingsplan

Freitag Schüler LA Training Fasnacht bis Ostern 2020

Datum	Training	Trainer
FR, 06.03.	Kraft, Sprint, Weit	Heiko
FR, 13.03.	Hochsprung, Ball, Ausdauer	Maurus, Raja
FR, 20.03.	Kraft, Sprint, Weit	Noch offen – findet aber statt
FR, 27.03.	Hochsprung, Ball, Ausdauer	Maurus, Raja
FR, 03.04.	Spiele 😊	Heiko, Raja
SA, 04.04.	Quer durch Zug (freiwillig)	
SA/ SO 04./05.04.	Trainingsweekend (freiwillig)	
FR, 10.04.	Karfreitag → kein Training!	

Trainingszeit: 18<sup>30</sup> – 20<sup>00</sup> Sporthalle Avanti, Hochdorf

- **Wir haben einen neuen Sportchef: Philipp Widmer (siehe unten)**
- **Bitte Hallenschuhe mitnehmen.**
- **Duschen nach dem Training in den Garderoben ist möglich; die jeweiligen Trainer warten aber nicht bis alle fertig sind.**

## Abmeldung:

Wer im Training NICHT anwesend sein kann, meldet sich bitte bei Raja ab!  
(Am besten per SMS oder Mail)

## Trainer:

Raja Segginger: ([raja-italia@hotmail.com](mailto:raja-italia@hotmail.com) / 077 427 74 33)  
 Heiko Jung: ([heikojung@bluewin.ch](mailto:heikojung@bluewin.ch) / 079 193 70 22)  
 Maurus Niederberger: ([maurusniederberger@hotmail.com](mailto:maurusniederberger@hotmail.com) / 079 863 74 94)  
 Ramon Joller: ([ramon.joller@gmx.ch](mailto:ramon.joller@gmx.ch) / 078 671 60 26)

## Allgemeine Fragen:

Philipp Widmer ([philwidmer@bluewin.ch](mailto:philwidmer@bluewin.ch) / 079 532 09 10)