

Hallentraining OL Regio Olten

Jeweils Donnerstags, 20.15Uhr – 21.45Uhr

- 10` Einlaufen
- 5` Circuit aufstellen / erklären
- 30` Circuit (*)
- 45` Spiel

(*)

Circuitthemen:

Oktober / November: Kraftausdauer

Dezember / Januar: Muskelaufbau

Februar / März: Koordination / „Wettkampfvorbereitung“

-> Fitnessstest zu Beginn und am Ende des Hallentrainings

Daten	Themen	Leitung	Spezielles
23.10		Wanda	
30.10	Fitnessstest	Thomas	
6.11		Wanda	
13.11		Thomas	
20.11		Wanda	
27.11		Thomas	
4.12		Thomas	
11.12		Thomas	
18.12	WEHOLM	Thomas	
Weihnachtsferien			
8.1.2009		Thomas	
15.1		Thomas	
22.1		Wanda	
29.1		Wanda	
Sportferien			
19.2		Wanda	
26.2		Wanda	
5.3		Wanda	
12.3		Wanda	
19.3		Thomas	
26.3	Fitnessstest	Thomas	
2.4		Wanda	