



Trainingsprogramm Winter 2019-2020

Junge Buechis und Erwachsene

Datum	Zeit	Thema	Besammlungsort	Organisation	Besonderes
Mo 11.11.19	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 13.11.19	17.00-18.30 17.30-19.00	Dorf-Sprint	MZH Lüterkofen	Regula	17.30 h 2.Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 14.11.19	19.45-21.30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 18.11.19	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 20.11.19	17.00-18.30 17.30-19.00	Kraft-Circuit	MZH Lüterkofen	Nadia	17.30h 2.Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 21.11.19	19.45-21.30	Fit for Fun	Alte Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 25.11.19	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 27.11.19	17.00-18.30 17.30-19.00	OL-Games	MZH Lüterkofen	Sevä	17.30h 2. Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 28.11.19	19.45-21.30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 02.12.19	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 04.12.19	17.00-18.30 17.30-19.00	Kraft-Circuit	MZH Lüterkofen	Nadia	17.30 2. Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 05.12.19	19.45-21.30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Sa 07.12.2019		Grümscheler	Recherswil	Jan Flückiger	Weitere Infos folgen per Mail
Mo 09.12.19	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 11.12.19	17.00-18.30 17.30-19.00	OL-Games	MZH Lüterkofen	Sevä	17.30 2. Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 12.12.19	19.45-21.30	Fit for fun	Alte Turnhalle Oberwil	Leitertam	Erwachsenentraining
Mo 16.12.19	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H 14, Erwachsenentraining
Mi 18.12.19	17.00-18.30 17.30-19.00	Kürbis- Labyrinth	MZH Lüterkofen	Beat	Treffpunkt bei der MZH, genügend warme Kleidung mitbringen!
DO 19.12.19	19.45-21.30	Fit for Fun	Alte Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 06.01.20	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 08.01.20	17.00-18.30 17.30-19.00	OL-Technik Sprint	MZH Lüterkofen	Adrian	Hallen OL mit Labyrinth / Twix Sprint
Do 09.01.20	19.45-21.30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 13.01.20	18.00h- 19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle Oberwil	Regula	Ab D/H 14, Erwachsenentraining
Mi 15.01.20	17.00-18.30 17.30-19.00	Hallen-Nacht OL	MZH Lüterkofen	Sevä	17.30 2. Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 16.01.19	19.45-21.30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 20.01.20	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`Kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 22.01.20	17.00-18.30 17.30-19.00	Kraft-Circuit	MZH Lüterkofen	Nadia	17.30 2. Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 23.01.20	19.45-21-30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining

Sa 25.01.20	Nachmittag	Infoanlass	Einladung folgt	Leiterteam	Anschliessend GV BOL
Mo 27.01.20	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14 Erwachsenentraining
Mi 29.01.20	17.00-18.30 17.30-19.00	OL-Games	MZH Lüterkofen	Sevä	17.30 2. Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 30.01.20	19.45-21.30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 17.02.20	18.00h-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 19.02.20	17.00-18.30 17.30-19.00	Kraft-Circuit	MZH Lüterkofen	Adrian	17.30 2. Trainingsbeginn/Erwachsenentraining
Do 20.02.20	19.45-21.30	Fit for Fun	Turnhalle Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining
Mo 24.02.20	18.00-19.15	Lauftraining	Alte Turnhalle L`Kofen	Regula	Ab D/H14, Erwachsenentraining
Mi 26.02.20	17.00-18.30 17.30-19.00	Dorf-Sprint	MZH Lüterkofen	Sevä	Aussen OL auf der Dorfkarte Lüterkofen
Do 27.2.20	19.45-21.30	Fit for Fun	Oberwil	Leiterteam	Erwachsenentraining

Infos zum Trainingsplan

Montag

Neu: Lauftraining für Erwachsene und Junge Buechis ab D/H14
Mitnehmen: alle haben immer eine Leuchtweste und Stirnlampe und Wechselkleider dabei. Wir treffen uns Trainingsbereit beim Eingang der Alten Turnhalle in Lüterkofen.

Mittwoch

Die jungen Buechis beginnen mit dem Hallentraining wie gewohnt um 17.00h
Neu: ab 17.30 für ältere junge Buechis und Erwachsenen Hallentraining bis 19.00h
Mitnehmen: Alle haben immer eine Stirnlampe und eine Leuchtweste dabei so wie Aussen Trainingskleider und Hallentrainingskleider

Donnerstag

Neu: **Erwachsenen-Hallentraining** «Fit for Fun» der OLG Oberwil das von Regula mitgeleitet wird.

Leiter

Hauptverantwortliche:

Severin Zahnd
Freiburgstrasse 173
3008 Bern
078 907 23 23
tl@buecheggbergerol.ch

Nadia Jakob
Narzissenweg 1
4562 Biberist
076 226 94 22
tl@buecheggbergerol.ch

Weitere Leiter:

Adrian Gutknecht
079/624 70 27

Beat Jakob
079/518 43 51

Fabienne Jakob
078/889 17 27

Regula Jakob
078/713 99 80

Die Bucheggberger OL Läufer verwenden und veröffentlichen Bildmaterial von Trainings, Lagern, Wettkämpfen und weitere Aktivitäten auf diversen Medien (Internet, Printmedien). Dabei werden in der Regel keine Namen oder Oertlichkeiten genannt.

Ausgenommen von dieser Regel sind Bilder von Siegerehrungen bei Podestplätzen. Diese Veröffentlichungen sind wichtig für Sponsoren wie auch als Werbung für die Bucheggberger OL Läufer. Wenn jemand nicht einverstanden ist soll er dies der Trainingsleitung melden.