

Zeit	Montag 2.8.2010	Dienstag 3.8.2010	Mittwoch 4.8.2010	heure
07.30		Morgenessen	Morgenessen	07.30
08.00		T: Trainingslehre Schnelligkeit aro SOHS Biel		08.00
08.30			P: Stabilisations- und Krafttraining aro	08.30
09.00	09:15 Kursbeginn alle			09.00
09.30		T: Fehlerkorrektur fst HEW 004		09.30
10.00		P: Training Schnelligkeit/ Sprint (mit SAT-Lager) sko EDW		10.00
10.30	T: Grundlagen der Trainingsplanung sko SOHS Biel		T: Trainingslehre Kraft hku HEW 004 P EDW	10.30
11.00				11.00
11.30				11.30
12.00				12.00
12.30	Mittagessen Bellavista	Mittagessen Bellavista	Mittagessen	12.30
13.30	P: Training Hürden (mit SAT-Lager) uli EDW	T: Trainingsplanung Sprint sko HEW 004	T: Grundlagen der Biomechanik hku BV 402	13.30
14.00				14.00
14.30				14.30
15.00		P: Training Staffel (mit SAT-Lager) EDW	T: Entwicklung und Belastbarkeit sko	15.00
15.30				15.30
16.00				16.00
16.30				16.30
17.00		P: Spiel alle HEW	Auswertung awe BV 402 Kursschluss	17.00
17.30				17.30
18.00				18.00
18.30	Nachtessen Bellavista	Nachtessen Bellavista	Freiwillig: Nachtessen Waldhaus	18.30
19.30	T: J+S-News awe SOHS Biel	T: Trainingsphilosophie Hürden sko Trainingsplanung Hürden SOHS Biel		19.30
20.00				20.00
20.30				
21.00			zusammen mit MK zusammen mit MK, Sprung, Wurf	

Datum: 02.08.2010/awe/UGa
Visum: *A. Weber*
Verteiler.: wm, DEg, mra, POZ, Hallen

Praxis Theorie
(Halle) End der Welt (HEW/EDW)
Bellavista (BV)
Halle End der Welt (HEW)

Kursleiter
Klassenlehrer

Andreas Weber (awe)
Urs Lienhard (uli)
Hansruedi Kunz (hku)
Adrian Rothenbühler (aro)
Franziska Straubhaar (fst)
Simon Koller (sko)

Bestand: 23 (20d/3f/18H/5D)

Exp.Kandidaten

Zeit	Montag 2.8.2010	Dienstag 3.8.2010	Mittwoch 4.8.2010	heure
07.30		Morgenessen	Morgenessen	07.30
08:00		T: Trainingslehre Schnelligkeit aro SOHS Biel		08:00
08:30			P: Stabilisations- und Krafttraining aro	08:30
09:00	09:15 Kursbeginn			09:00
09:30	alle SOHS Biel	T: Fehlerkorrektur fst EDW		09:30
10:00		P: Sprint Hürden (mit SAT-Lager) fst/ aro EDW		10:00
10:30	T: Grundlagen der Trainingsplanung sko SOHS Biel		T: Trainingslehre Kraft hku HEW 004 P EDW	10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00				12:00
12.30	Mittagessen Bellavista	Mittagessen Bellavista	Mittagessen Bellavista	12.30
13.30	P: Wurf aro EDW		T: Grundlagen der Biomechanik hku BV 402	13.30
14:00		P: Sprungdisziplinen fst/ aro HEW 004		14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30			T: Entwicklung und Belastbarkeit sko	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00			Auswertung awe BV 402 Kursschluss	17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18.30	Nachtessen Bellavista	Nachtessen/ <i>dîner</i> Bellavista	Freiwillig: Nachtessen Waldhaus	18.30
19.30	T: J+S-News awe SOHS Biel	T: Bewegungsverwandtschaften aro in der Leichtathletik SOHS Biel		19.30
20:00				20:00
20:30			zusammen mit Sprint zusammen mit MK, Sprung, Wurf	

Datum: 02.08.2010/awe/UGa
Visum: *A. Weber*
Verteiler.: wm, DEg, mra, POZ, Hallen

Praxis
Theorie

(Halle) End der Welt (HEW/EDW)
Bellavista (BV)
Halle End der Welt (HEW)

Kursleiter
Klassenlehrer

Exp.Kandidaten

Andreas Weber (awe)
Adrian Rothenbühler (aro)
Hansruedi Kunz (hku)
Franziska Straubhaar (fst)
Simon Koller (sko)

Bestand: 23 (21d/2f)