Wettkämpfe und Trainings Winter 2017/18, TVL-Springer

Stand 08.10.2017

TVL Leichtathletik
www.tvl-la.ch

Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		April	
1												1	
2						1						2	Kraft, Kondition (Kap)
3						2						3	Sprints gem. Progr.
4		1	Sprints, Sprungschule M1 (Spi)			3						4	Sprints, Sprungschule M5 (Spi)
5		2*				4		1		1		5*	
6		3*	Sprints (Kra)	1	Chlouse-Contest (Spi)	5	Weit-/Drei-Technik (Spi/Rie)	2	Weit-/Drei-Technik (Spi)	2	H-Sprünge (Rie) | *BLV Ma (Spi)*	6*	Sprünge (Spi/Rie)
7		4	*BLV Kader, Wa*	2*		6		3	LA Bern Meeting Magglingen	3	*BLV Ma (Spi)*	7	TL: Datum, Ort tbd
8		5		3*		7		4	LA Bern Meeting Magglingen	4		8	|
9	Jumpers Challenge	6	Kraft, Kondition (Kap)	4*	Kraft, Kondition (Kap)	8	Kraft, Kondition (Kap)	5	Kraft, Kondition (Kap)	5	Kraft, Kondition (Kap)	9	|
10	|	7	Sprints gem. Progr.	5*	Sprints gem. Progr.	9	Sprints gem. Progr.	6	Sprints gem. Progr.	6	Sprints gem. Progr.	10	|
11	|	8	Sprints, Sprungschule L1 (Spi)	6*	Sprints, Sprungschule L2 (Kra)	10	Sprints, Sprungschule L3 (Spi)	7	Sprints, Sprungschule L3 (Spi)	7	Sprints, Sprungschule M4 (Spi)	11	|
12	|	9		7*		11		8		8		12	|
13	|	10	Horizontalsprünge (Spi/Rie)	8*	Weit-Basis (Rie)	12	Weit-Technik (Rie) | *BLV Ma (Spi)*	9	Weit-/Drei-Technik (Spi/Rie)	9*	H-Sprünge (Rie) | *BLV GV (Spi)*	13	|
14*	|	11		9*		13	*BLV Ma (Spi)*	10	NW-SM Halle, St. Gallen	10		14	|
15*	|	12		10*		14		11	NW-SM Halle, St. Gallen	11		15	|
16*	|	13	Kraft, Kondition (Kap)	11*	Kraft, Kondition (Kap)	15	Kraft, Kondition (Kap)	12	Kraft, Kondition (Kap)	12*	Kraft, Kondition (Kap)	16	|
17*°	|	14	Sprints gem. Progr.	12*	Sprints gem. Progr.	16	Sprints gem. Progr.	13	Sprints gem. Progr.	13*	Sprints gem. Progr.	17	|
18*°	|	15	Sprints, Sprungschule XL1 (Spi)	13*	Sprints, Sprungschule XL2 (Kra)	17	Sprints, Sprungschule XL3 (Spi)	14	Sprints, Sprungschule XL3 (Spi)	14*	Sprints, Sprungschule L4 (Spi)	18	|
19*°	|	16		14*		18		15		15		19*	|
20*	Jumpers Challenge	17	Horizontalsprünge (Spi/Rie)	15*	Weit-Basis (Rie)	19	Weit-/Drei-Technik (Spi/Rie)	16	Weit-/Drei-Technik (Spi/Rie)	16	Horizontalsprünge (Spi)	20*	|
21*		18	*Swiss Athletics VT (Spi)*	16*		20	LAC Biel Meeting, Magglingen	17	SM Halle, Magglingen	17		21	|
22*	W&B Event Sprinter	19		17*		21	LAC Biel Meeting, Magglingen	18	SM Halle, Magglingen	18		22	TL: Datum, Ort tbd
23°	Offiz. Start Wintertraining	20	Kraft, Kondition (Kap)	18	Kraft, Kondition (Kap)	22	Kraft, Kondition (Kap)	19	Kraft, Kondition (Kap)	19	Kraft, Kondition (Kap)	23	
24*°		21	Sprints gem. Progr.	19	Sprints gem. Progr.	23	Sprints gem. Progr.	20	Sprints gem. Progr.	20	Sprints gem. Progr.	24	
25*°	DL 30', FuGy, Sprünge S1 (Kra)	22	Sprints, Sprungschule S2 (Spi)	20	Sprints, Sprungschule XXL2 (Spi)	24	Sprints, Sprungschule S3 (Spi)	21	Sprints, Sprungschule XXL3 (Spi)	21	Sprints, Sprungschule XL4 (Spi)	25	
26*°		23		21		25		22		22		26	
27°	LAAP 17, 19.00 Kino Bubenberg	24	Horizontalsprünge (Spi/Rie)	22	Weit-Basis (Rie/Spi)	26	Weit-/Drei-Technik (Spi)	23	Horizontalsprünge (Spi)	23	Sprünge (Spi/Rie)	27	TVL Frühjarsevent
28°		25		23		27		24		24	*Swiss Athletics DV (Spi)*	28	
29°		26		24		28		25		25		29	
30	Kraft, Kondition (Kap/Spi)	27	Kraft, Kondition (Kap)	25		29	Kraft, Kondition (Kap)	26	Kraft, Kondition (Kap)	26	Kraft, Kondition (Kap)	30	
31	Sprints gem. Progr.	28	Sprints gem. Progr.	26		30	Sprints gem. Progr.	27	Sprints gem. Progr.	27'	Sprints gem. Progr.	31	
		29	Sprints, Sprungschule M2 (Spi)	27	Technik Weit/Drei Magglingen	31	Sprints, Sprungschule M3 (Spi)	28	Sprints, Sprungschule S4 (Spi)	28'	Sprints, Sprungschule S5 (Spi)		
		30*		28						29'			
				29	Weit-Technik (Spi/Rie)					30	Sprünge (Spi/Rie)		
				30						31			
				31									

Trainingslager / Spez-Training | Wettkampf | Spez Event.

Trainingsorte: Montag Gym Neufeld 1800 (Kap) | Dienstag Gym Neufeld 1800 (Pet) oder 1830 Wankdorf (o.T.)| Mittwoch Steigerhubel 1830 (Spi) | Freitag Wankdorf 1730 Juniors (Spi), 1830 Seniors (Spi/Rie) | Samstag Bümpliz 1200 (Kap)

Abwesenheiten
David: *Militär, *Beruf, *Ferien
Thommy: °Beruf, °Ferien

Bad Dürrheim (Sprinter): Fr 24.-So 26.11.2017 | Mo 27.-Fr 30.12.2017 | Fr 26.-So 28.1.2018 | Fr 2.-So 2.3.2018
TL: je nach Tn-Interesse: CH, Italien oder Paphos (Zyp)