

## Gruppenprogramm AT

Trainerin Sandra Liesch

Trainingszeiten Saison 23/24

Schwimmen

| Tag        | Zeit          | Schwimmen | wer                           | Trainerin |
|------------|---------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| Montag     | 19.00-20.30   | Gitterli  | alle                          | Sandra    |
| Dienstag   | 10.00-12.00   | Gitterli  | Sportgym<br>Individuelllösung |           |
|            | 18.00-20.00   | Gitterli  | alle                          |           |
| Mittwoch   | 18.00-20.00   | Sursee    | alle                          |           |
| Donnerstag | 10.00-12.00   | Gitterli  | Sportgym<br>Individuelllösung |           |
|            | 18.00-20.00   | Gitterli  | alle                          |           |
| Freitag    | 18.00-20.00 * | Gitterli  | alle                          |           |
| Samstag    | 10.00-12.00   | Sursee    | alle                          |           |
|            | 16.45-18.15   | Liestal   | individuell                   |           |

\* vor Wettkämpfen an Freitagen bis 19.15 Uhr

## Athletik

| Tag        | Zeit                 | Athletik  | Trainerin                                 |
|------------|----------------------|---|---|
| Montag     | 17.00-18.00 Gruppe 1 | Physio Train and Win  | Physio-<br>therapeut/in                   |
|            | 17.30-18.30 Gruppe 2 |   |   |
|            | 18.15-18.55          | Gang Schüलगarderoben<br>Kraft-Circuit                                 | anfangs mit Sandra,<br>danach selbständig |
| Dienstag   | 17.15/30-18.00       | Athletik nach Ansage (je nach Inhalt)<br>polysportiv<br>Gitterliareal | Sandra                                    |
| Mittwoch   | 16.30-17.30          | Athletik/Kraft Sursee   |   |
| Donnerstag | 17.15/30-18.00       | Athletik nach Ansage (je nach Inhalt)<br>polysportiv<br>Gitterliareal |   |
| Freitag    | 17.30-18.00          | Beweglichkeit / Rumpf- und Schulterstabi<br>Gitterli                  |   |
| Samstag    | 08.30-09.30          | Athletik/Kraft Sursee   |   |

### Ferienregelung:

11 Tage Weihnachtsferien (22.12.23-02.01.24/Trainingsstart 3.1.24) und die letzten drei Wochen BL-Sommerferien sind für alle trainingsfrei und stehen zur vollen Verfügung für eure Ferienplanungen. Im Februar sind in der Regel die Sommerwettkämpfe definiert, danach kann die Sommerpause für jede/n einzelne/n Athlet/in besprochen werden.

Während der anderen Schulferien wird trainiert - in Trainingslagern oder in Liestal/Sursee.

Aufgrund des Termins für die LBSM (anfangs April - letztes Ferienwochenende der Frühlingsferien) sind Skiferien während der Faschnachtsferien nicht möglich. Wir verreisen dann ins Trainingslager. Während der Frühlingsferien bereiten wir uns auf die LBSM vor.

Entweder das Auffahrtswochenende oder das Pfingstwochenende ist trainingsfrei (je nach Wettkampfplanung SCL und RZW). Zusätzlich dürfen alle pro Semester ein verlängertes Wochenende einziehen und das Training in Sursee ausfallen lassen. Bitte meldet diese Wochenenden rechtzeitig an.