

Gruppenprogramm HLT individueller Trainingsplan nach Absprache

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 Individuelllösung	
	18.00-20.00	Gitterli	alle	
Mittwoch	18.00-20.00	Sursee	alle	
Donnerstag	10.00-12.00	Gitterli	Sportgym 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- therapeut/in
	17.30-18.30 Gruppe 2		
Dienstag	17.15/30-18.00	Athletik nach Ansage (je nach Inhalt) polysportiv Gitterliareal	Sandra
Mittwoch	16.30-17.30	Athletik/Kraft Sursee	
Donnerstag	17.15/30-18.00	Athletik nach Ansage (je nach Inhalt) polysportiv Gitterliareal	
Freitag	17.30-18.00	Beweglichkeit / Rumpf- und Schulterstabi 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.