

Trainingsplan Winter 2023/24

(Trainingsbeginn: Montag, 23. Oktober 2023)

Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter
Mo	18. ¹⁵ – 19. ⁴⁵	Wühre Halle	2014 und älter	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus & Nadine
Do	18. ¹⁵ – 19. ³⁰	Wühre <small>Aussensportanlage</small>	2013 und älter	Lauf	Niklaus & Nadine
Sa	11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰	Wühre	nach Absprache	Lauf/Hürden	Niklaus



Das Lauftraining am Donnerstag findet bei jeder Witterung statt.
Ab Jahrgang 2013 ist dieses Training **sehr empfehlenswert**.

Bekleidung: evtl. Leuchtweste, Laufschuhe, lange Leggings oder Trainerhose,
Regenjacke, Handschuhe, Mütze (je nach Witterung)

Treffpunkt: Aussensportanlage Wühre

**Wettkampfübersicht, Fotos und weitere wichtige Infos findet ihr auf
www.larappenzell.ch**

J&S-Coach: Roman Pracht
Wettkampfcchef: Remo Manser, Möserwies 9a, 9050 Appenzell 078 673 00 91
Administration: Yvette Pracht

Adressen der Leiter:

Niklaus Pracht Ob. Hirschbergstrasse 34 9050 Appenzell 079 283 97 38
Nadine Brülisauer Brülisauerstrasse 39 9058 Brülisau 075 428 33 38