

# Trainingsplan Sommer 2024

(Trainingsbeginn: Montag, 22. April 2024)



Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter
Mo	18. <sup>15</sup> – 19. <sup>45</sup>	Wühre	<b>2015 und älter</b>	Technik	Niklaus & Nadine
Do	18. <sup>15</sup> – 19. <sup>45</sup>	Wühre	<b>2015 und älter</b>	Technik/Lauf	Niklaus & Nadine
Sa	11. <sup>00</sup> – 13. <sup>00</sup>	Wühre	<b>nach Absprache</b>	Lauf	Niklaus

**Wettkampfübersicht, Fotos und weitere wichtige Infos findet ihr auf  
[www.tvappenzell.ch/riegen/leichtathletik](http://www.tvappenzell.ch/riegen/leichtathletik)**

\*\*\*\*\*

**J&S-Coach:** Roman Pracht  
**Wettkampfchef:** 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