



Gruppenprogramm HLT individueller Trainingsplan nach Absprache

Trainerin Sandra Liesch

Trainingszeiten Saison 24/25



Schwimmen

Tag	Zeit	Schwimmen	wer	Trainerin
Montag	19.00-20.30	Gitterli	alle	Sandra
Dienstag	10.00-12.00	Gitterli	Sportgym KV-Sportklasse Individuelllösung	
	18.00-20.00	Gitterli	alle	
Mittwoch	18.00-20.00	Sursee	alle	
Donnerstag	10.00-12.00	Gitterli	Sportgym KV-Sportklasse 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	Gitterli	individuell	

* vor Wettkämpfen an Freitagen bis 19.15 Uhr

Athletik

Tag	Zeit	Athletik	Trainerin
Montag	16.20-17.30 Gruppe 1 Fiona, Céline, Camille, Layra	Physio Train and Win Krafttraining	Physio- therapeut/in
	17.20-18.30 Gruppe 2 Yannick, Léna, Talia, Giordana		
	1h Krafttraining ind. Xenia, Kilian, Severin	Kraftraum nach Wahl Krafttraining wird selbständig geplant	selbstständig und selbstverantwortlich
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 (23.12.24-01.01.24/Trainingsbeginn 02.01.24) und die letzten vier Wochen der BL-Sommerferien sind trainingsfrei und stehen für die Urlaubsplanung zur Verfügung. Im Februar sind in der Regel die Sommerwettkämpfe definiert, danach kann die Sommerpause für jeden einzelnen Athlet/in besprochen werden.

In den übrigen Schulferien wird trainiert - in Trainingslagern oder in Liestal/Sursee.

Aufgrund des Termins der LBSM (anfangs April) sind Skiferien in den Faschnachtsferien nicht möglich.

Wir gehen dann ins Trainingslager.

Sobald alle Termine (national und international) feststehen, werden wir eine kurze Trainingspause im April individuell festlegen.

Entweder das Auffahrtswochenende oder das Pfingstwochenende ist trainingsfrei (je nach Wettkampfplanung SCL und RZW). Zusätzlich kann jede/r pro Semester ein verlängertes Wochenende nehmen und das Training in Sursee ausfallen lassen. Bitte diese Wochenenden rechtzeitig anmelden.