

Trainingsweekend Willisau Samstag

	1. - 3. Klasse	4. - 6. Klasse	7. - 9. Klasse	Aktive
0700				
0730				
0800				
0830				
0900				
0930				
1000	Anreise nach Willisau (O1)			
1030				
1100				
1130	Aufwärmen (L1)	Aufwärmen (L2)	Aufwärmen (L3)	Aufwärmen (L4)
1200	Ballweitwurf (L5)	Sprint (L6)	Weitsprung (L7)	Sprint und Hürdenlauf (L8)
1230				
1300				
1330	Mittagspause (Lunch)			
1400	Aufwärmen (L9)		Aufwärmen (L10)	Aufwärmen (L11)
1430	Sprint (L12)	Kugelstossen (L13)	Sprint und Hürdenlauf (L14)	Weitsprung (L15)
1500				
1530				
1600	Hochsprung (L16)	Stafette und Hürdenlauf (L17)	Kugelstossen (L18)	Schleuderball (L19)
1630				
1700	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L20)	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L21)	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L22)	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L23)
1730				
1800	Hallenbad (O2)			
1830				
1900				
1930	Duschen und Zimmer einrichten (O3)			
2000	Nachtessen (O4)			
2030				
2100	Abendprogramm (O5)			
2130				
2200				
2230	Nachtruhe (O6)			
2300				
2330				
2400				

Trainingsweekend Willisau Sonntag

	1. - 3. Klasse	4. - 6. Klasse	7. - 9. Klasse	Aktive			
0700	Tagwache, Frühstück, Zimmer reinigen (O7)						
0730							
0800							
0830							
0900	Aufwärmen (L24)	Aufwärmen (L25)	Aufwärmen (L26)	Aufwärmen (L27)			
0930	Weitsprung (L28)	Hochsprung (L29)	Stafette (L30)				
1000							
1030							
1100	Stafette und Hürdenlauf (L31)	Weitsprung (L32)	Hochsprung (L33)	Kugelstossen (L34)			
1130							
1200							
1230	Mittagspause (O8)						
1300	Kugelstossen (L35)	Ballweitwurf (L36)	Schleuderball (L37)	Hochsprung (L38) oder Speerwurf (L39)			
1330							
1400	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L40)	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L41)	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L42)	Auslaufen, Spiel und Dehnen (L43)			
1430							
1500	Reserve (O9)						
1530	Rückreise nach Trubschachen (O10)						
1600							
1630							
1700							
1730							
1800							
1830							
1900							
1930							
2000							
2030							
2100							
2130							
2200							
2230							
2300							
2330							
2400							

Trainingsweekend Willisau Samstag

	1. - 3. Klasse	4. - 6. Klasse	7. - 9. Klasse	Aktive
1	Berger Lorenz	Berger Fabian	Chevallaz Denise	Bigler Markus
2	Berger Lukas	Fankhauser Lena	Chevallaz Nicole	Blunier Marc
3	Dreier Flavio	Haldemann Lenny	Fankhauser Lukas	Felder René
4	Dreier Vanessa	Krähenbühl Ramon	Fankhauser Sven	Haldemann Beat
5	Eichenberger Mike	Kuperschmied Leona	Haldemann Jari	Haldemann Peter
6	Krähenbühl Dario	Merz Jorma	Merz Mattia	Jakob Thomas
7	Kuperschmied Selina	Röthlisberger Nik	Röthlisberger Lynn	Kurth Samuel
8	Kobel Alina	Schütz Dana	Schenk Nicol	Lehmann Christine
9			Wittwer Muriel Valerie	Locher Patrick
10				Merz Thomas
11				Moser Michelle
12				Moser Severine
13				Mürner Valentin
14				Schürch Luca
15				Vijayakumar Vithurjan
16				Wiedmer Beat
17				Zaugg Patrick
18				
	7	8	9	17

	Name	Vorname	Fahrer	Mitfahrende
1	Fankhauser	Carole	0	3
2	Haldemann	Peter	1	3
3	Haldemann	Beat	1	3
4	Jakob	Thomas	1	3
5	Kurth	Samuel	1	3
6	Locher	Patrick	1	3
7	Merz	Thomas	1	8
8	Schenk	Rosmarie	0	4
9	Wiedmer	Beat	1	3
10	Zaugg	Patrick	1	2
11	Blunier	Marc	1	0
12	Felder	René	1	0
	Total		10	35
	Total benötigt		41	<u>45</u>

Trainingsweekend Willisau Sonntag

	1. - 3. Klasse	4. - 6. Klasse	7. - 9. Klasse	Aktive
1	Berger Lorenz	Berger Fabian	Chevallaz Denise	Bigler Markus
2	Berger Lukas	Fankhauser Lena	Chevallaz Nicole	Bigler Vanessa
3	Dreier Flavio	Haldemann Lenny	Fankhauser Lukas	Blunier Marc
4	Dreier Vanessa	Krähenbühl Ramon	Fankhauser Sven	Haldemann Beat
5	Eichenberger Mike	Kuperschmied Leona	Haldemann Jari	Haldemann Gabi
6	Krähenbühl Dario	Merz Jorma	Merz Mattia	Jakob Thomas
7	Kuperschmied Selina	Röthlisberger Nik	Röthlisberger Lynn	Lehmann Christine
8		Schütz Dana	Schenk Nicol	Merz Thomas
9			Wittwer Muriel Valerie	Moser Michelle
10				Moser Severine
11				Mürner Valentin
12				Schürch Luca
13				Vijayakumar Vithurjan
14				Wiedmer Beat
15				Zaugg Patrick
16				
17				
18				
	7	8	9	15

	Name	Vorname	Fahrer	Mitfahrende
1	Bigler	Markus	1	3
2	Fankhauser	Carole	0	3
3	Haldemann	Gabi	1	3
4	Haldemann	Beat	1	3
5	Jakob	Thomas	1	3
6	Kurth	Samuel	1	3
7	Merz	Thomas	1	8
8	Schenk	Rosmarie	0	4
9	Wiedmer	Beat	1	3
10	Zaugg	Patrick	1	2
11				
12	Blunier	Marc	1	0
	Total		9	35
	Total benötigt		39	<u>44</u>

Lektionenplan

	Name	Vorname	Notizen
L1	Moser	Michelle	
L2	Vijayakumar	Vithurjan	
L3	Jakob	Thomas	
L4	Bigler	Markus	
L5	Haldemann	Peter	
L6	Haldemann	Beat	
L7	Zaugg	Patrick	
L8	Bigler	Markus	
L9	Haldemann	Peter	
L10	Vijayakumar	Vithurjan	
L11	Jakob	Thomas	
L12	Haldemann	Peter	
L13	Haldemann	Beat	
L14	Bigler	Markus	
L15	Jakob	Thomas	
L16	Haldemann	Peter	
L17	Locher	Patrick	
L18	Zaugg	Patrick	
L19	Bigler	Markus	
L20	Moser	Michelle	
L21	Haldemann	Beat	
L22	Mürner	Valentin	
L23	Bigler	Markus	
L24	Vijayakumar	Vithurjan	
L25	Mürner	Valentin	
L26	Zaugg	Patrick	
L27	Jakob	Thomas	
L28	Haldemann	Gabi	
L29	Haldemann	Beat	
L30	Jakob	Thomas	
L31	Haldemann	Gabi	
L32	Jakob	Thomas	
L33	Bigler	Markus	
L34	Zaugg	Patrick	
L35	Moser	Michelle	
L36	Haldemann	Beat	
L37	Zaugg	Patrick	
L38	Bigler	Markus	
L39	Merz	Thomas	
L40	Moser	Michelle	
L41	Haldemann	Beat	
L42	Zaugg	Patrick	
L43	Jakob	Thomas	

Organisationsplan			
-------------------	--	--	--

	Name	Vorname	Notizen
O1	Locher	Patrick	
O2	Blunier	Marc	
O3	Moser	Michelle	
O4	Locher	Patrick	
O5	Moser	Michelle	
O6	Moser	Michelle	
O7	Moser	Michelle	
O8	Moser	Michelle	
O9	Moser	Michelle	
O10	Moser	Michelle	