

1. Angebot Stützpunkttraining ab Herbst 2024

Liebe Athletinnen und Athleten,
Liebe Eltern, Vereinstrainerinnen und Vereinstrainer,

Das Regionale Leistungszentrum (RLZ) Schwyz-Glarus bietet folgende von den Kadertrainer geleitete Stützpunkttrainings an. Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt über den Regionalkaderverantwortlichen.

Die Winterperiode geht grundsätzlich von November – März und die Sommerperiode von April – September.

1.1. Stützpunkttrainings Winter

Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf	13:30-15:30 Uhr	Schindellegi	Markus Bucher, Thomas Hager, Melanie Schnyder, Raphael Holdener

Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf	09:30-11:30 Uhr	Ibach	Kerstin Szymkowiak, Regula Sterki, Michael Pfyl

1.2. Stützpunkttrainings Sommer

Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf	13:30-15:30 Uhr	Lachen	Markus Bucher, Thomas Hager, Melanie Schnyder, Raphael Holdener
Mehrkampf	13:30-15:30 Uhr	Ibach	Kerstin Szymkowiak

2. Angebot Fördertrainings

Das Regionale Leistungszentrum (RLZ) Schwyz-Glarus empfiehlt folgende von den Kadertrainer geleitete Fördertrainings. Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt direkt mit den jeweiligen Kadertrainer.

2.1. Fördertrainings Winter

Montag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint ⁵	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus ⁴	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Hoch/Weit	17:00-19:30 Uhr	Weid Pfäffikon	Arsène Formaz

Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
-			

Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Diskus	18:30-19:30 Uhr	Schwyz	Reto Rickenbacher
Mittelstrecken	18:00-19:30 Uhr	Arth/Küssnacht	Emmanuel Schönbächler

Donnerstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hoch/Weit	18:00-19:30 Uhr	Kraft im MZ Altendorf	Arsène Formaz

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint ⁵	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus ⁴	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri

Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint	10:45-12:45 Uhr	KSA Pfäffikon o. Rüti	Thomas Hager
Weit/Hoch	10:00-12:15 Uhr	KSA Pfäffikon	Arsène Formaz
Kugel/Diskus ⁴	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Mehrkampf	10:00-12:30 Uhr	Schübelbach	Nicole Hörterer
Stabhoch/Hürden	12:00-14:45 Uhr	Ibach	Fredy Kissling

2.2. Fördertrainings Sommer

Montag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint ⁵	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus ⁴	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Hoch/Weit	17:00-19:30 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz

Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Kugel/Diskus ⁴	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri

Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hoch/Weit	18:00-20:30 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz
Stab	17:00-19:30 Uhr	Ibach	Fredy Kissling
Diskus	18:30-19:30 Uhr	Ibach	Reto Rickenbacher
Mittelstrecken	18:00-19:30 Uhr	Arth/Küssnacht	Emmanuel Schönbacher

Donnerstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hoch/Weit	17:00-19:00 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint ⁵	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus ⁴	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri

Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint	10:45-12:45 Uhr	Freienbach	Thomas Hager
Kugel/Diskus ⁴	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Mehrkampf	10:00-13:00 Uhr	Schübelbach	Nicole Hörterer
Weit/Hoch	10:00-12:15 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz

Erläuterungen

1. Nur auf Einladung
2. Das Training wird offen angeboten
3. Einteilung erfolgt nach Anmeldung
4. Selbständiges Einlaufen
5. Integriert in Sportklasse