

# Trainingstag vom Sportklub Langnau am Samstag, 24. April 2021

Gruppe 1	Hürden	Weit	Hoch	Speer
1 Muriel Wegmüller				
2 Nadja Leuenberger				
3 Emily Lüthi				
4 Julia Schwab	10.00	11.00	13.00	14.00
5 Amanda Thomasmoore	bis	bis	bis	bis
6 Alisha Thomasmoore	10.50	11.50	13.50	14.50
7 Yogalingam Yogani	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
8 Janine Oppliger				
9 Selina Mosimann				
10 Sharmiga Selvakumar				

Gruppe 2	Ball	Hürden	Weit	Hoch
1 Hanna Hirsbrunner				
2 Fabienne Flukiger				
3 Joceline Feuz	10.00	11.00	13.00	14.00
4 Julia Schneider	bis	bis	bis	bis
5 Yara Schneider	10.50	11.50	13.50	14.50
6 Nina Lempen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
7 Svenja Zürcher				
8 Lena Scheidegger				

Gruppe 3	Hoch	Ball	Hürden	Weit
1 Moira Keller				
2 Jelena Schranz				
3 Valerie Lempen				
4 Mina Hirsbrunner	10.00	11.00	13.00	14.00
5 Alisha Schafroth	bis	bis	bis	bis
6 Lynn Schüpbach	10.50	11.50	13.50	14.50
7 Ronja Gerber	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
8 Marina-Nina Minder				
9 Keira Lehmann				
10 Sophie Wittwer				
11 Vera Lehmann				

Gruppe 4	Weit	Hoch	Ball	Hürden
1 Alena Liechti				
2 Joa Lehmann				
3 Lina Wittwer				
4 Nora Lehmann	10.00	11.00	13.00	14.00
5 Emma Hirsbrunner	bis	bis	bis	bis
6 Alvin Thomasmoore	10.50	11.50	13.50	14.50
7 Taya Lehmann	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
8 Amira Wüthrich				
9 Pooja Nathan				
10 Livio Polentarutti				

Mitnehmen:
Hallen-/Aussenturnschuhe, Nagelschuhe, Regenkleider, ev. Ersatzkleider (Socken, T-Shirt), Sonnenhut/-creme, Trinkflasche/Zwischenverpflegung, Motivation & gute Laune

Programm		
09.30 Uhr	ALLE	Besammlng / Einlaufen mit Lauf-ABC / Dehnen

10.00 Uhr bis 10.50 Uhr	Gruppe 1	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 2	Ball	Michu / Renate L.
	Gruppe 3	Hoch	Ueli / Renate O.
	Gruppe 4	Weit	Blacky / Pesche

11.00Uhr bis 11.50 Uhr	Gruppe 2	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 3	Ball	Michu / Renate L.
	Gruppe 4	Hoch	Ueli / Renate O.
	Gruppe 1	Weit	Blacky / Pesche

12.00 - 13.00 Uhr	ALLE	Mittagspause
-------------------	------	--------------

13.00 Uhr bis 13.50 Uhr	Gruppe 3	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 4	Ball	Michu / Renate L.
	Gruppe 1	Hoch	Ueli / Renate O.
	Gruppe 2	Weit	Blacky / Pesche

14.00 Uhr bis 14.50 Uhr	Gruppe 4	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 1	Speer	Michu / Renate L.
	Gruppe 2	Hoch	Ueli / Renate O.
	Gruppe 3	Weit	Blacky / Pesche

15.00 Uhr	Puzzle-Würfel-Staffel
-----------	-----------------------

Hot-Dog-Essen / Ende ca. 16.00 Uhr
------------------------------------

