

## Trainingsangebote – Woche 15 (08. – 14.04.2024)

	Basel		Aargau		Solothurn	
Montag	18.00 – 19.00 Diskus	U. Jehle	17.00 – 19.00 Sprint 1	S. Neumann		
	18.00 – 19.00 Speer	N. Müller	18.30 – 20.30 Sprint 2	S. Neumann		
	18.00 – 19.00 Hoch 1	N. Gentsch				
	18.00 – 19.00 Hürden 1	C. Müller				
	18.00 – 19.00 Sprint 1	L. Leimgruber (C. Dieterle)				
	19.00 – 20.00 Kugel	U. Jehle				
	19.00 – 20.00 Weit 1	N. Gentsch				
	19.00 – 20.00 Hürden 2	C. Müller				
	19.00 – 20.30 Sprint 2	L. Leimgruber (C. Dieterle)				
	20.00 – 21.00 Weit 2	W. Adler / B. Kähli				
20.00 – 21.00 Hoch 2	N. Gentsch					
Dienstag	09.00 – 10.00 Hürden	C. Müller	09.30 – 11.00 SPK-Kraft	S. Neumann	08.30 – 10.00 SPK-Kraft	I. Fuchser
	10.15 – 12.00 SPK-Hü	C. Müller	10.30 – 12.15 SPK	S. Neumann	08.00 – 09.30 SPK-Lauf	H. Mägli
	10.15 – 12.00 SPK-Hoch	N. Gentsch	10.00 – 12.00 SPK	A. Weber	18.30 – 20.30 MK	H. Mägli
	10.15 – 12.00 SPK-Kraft	U. Jehle (Programm)				
	10.15 – 12.15 SPK-Lauf	M. Zarantonello				
	13.30 – 15.00 Stab MK	N. Gentsch				
	15.00 – 16.00 Stab	N. Gentsch				
	18.30 – 20.30 Lauf	F. Schmocker/A. Puschnig				
Mittwoch			15.00 – 17.00 Sprint	S. Neumann	18.00 – 20.00 Lauf/Sprint	H. Mägli
			17.00 – 19.00 Hürden	S. Neumann		
			16.30 – 18.30 Sprung	L. Leimgruber		
			15.00 – 16.30 MK Hürden	A. Weber		
Donnerstag	09.00 – 10.00 Hürden	C. Müller	10.00 – 12.00 SPK	S. Neumann	08.30 – 10.00 SPK-Kraft	P. Flückiger
	10.15 – 12.00 SPK-Hü	C. Müller	16.30 – 19.00 MK Speer/Hoch	A. Weber		
	10.15 – 12.00 SPK-Sprint	L. Leimgruber (Programm)				
	10.15 – 12.00 SPK-Wurf	U. Jehle (Programm)				
	10.15 – 12.15 SPK-Lauf	H. Mägli				
	10.15 – 12.00 Hoch	A. Wisslé				
Fr	13.00 – 16.00 MK	N. Gentsch			18.30 – 20.00 Lauf/Sprint	H. Mägli
					18.30 – 20.00 Wurf/Speer	A. Fink
Sa	10.15 – 12.15 Lauf	F. Schmocker/A. Puschnig			09.30 – 11.30 Lauf/Sprint	H. Mägli/A. Fink

## Trainingsangebote – Woche 16 (15. – 21.04.2024)

	Basel		Aargau		Solothurn	
Montag	18.00 – 19.00 Diskus	<del>U. Jehle</del> (A. Weber)	17.00 – 19.00 Sprint 1	S. Neumann		
	18.00 – 19.00 Speer	N. Müller	18.30 – 20.30 Sprint 2	S. Neumann		
	18.00 – 19.00 Hoch 1	<del>N. Gentsch</del> (A. Wisslé)				
	18.00 – 19.00 Hürden 1	C. Müller				
	18.00 – 19.00 Sprint 1	<del>L. Leimgruber</del> (C. Dieterle)				
	19.00 – 20.00 Kugel	<del>U. Jehle</del> (A. Weber)				
	19.00 – 20.00 Weit 1	<del>N. Gentsch</del> (A. Wisslé)				
	19.00 – 20.00 Hürden 2	C. Müller				
	19.00 – 20.30 Sprint 2	<del>L. Leimgruber</del> (C. Dieterle)				
	20.00 – 21.00 Weit 2	<del>W. Adler</del> / B. Kähli				
	20.00 – 21.00 Hoch 2	<del>N. Gentsch</del> (A. Wisslé)				
Dienstag	09.00 – 10.00 Hürden	C. Müller	09.30 – 11.00 SPK-Kraft	S. Neumann	08.30 – 10.00 SPK-Kraft	I. Fuchser
	10.15 – 12.00 SPK-Hü	C. Müller	10.30 – 12.15 SPK	S. Neumann	08.00 – 09.30 SPK-Lauf	H. Mägli
	10.15 – 12.00 SPK-Hoch	<del>N. Gentsch</del>	10.00 – 12.00 SPK	A. Weber	18.30 – 20.30 MK	H. Mägli
	10.15 – 12.00 SPK-Kraft	U. Jehle				
	10.15 – 12.15 SPK-Lauf	M. Zarantonello				
	13.30 – 15.00 Stab MK	<del>N. Gentsch</del>				
	15.00 – 16.00 Stab	<del>N. Gentsch</del>				
	18.30 – 20.30 Lauf	F. Schmocker/A. Puschnig				
Mittwoch			15.00 – 17.00 Sprint	S. Neumann	18.00 – 20.00 Lauf/Sprint	H. Mägli
			17.00 – 19.00 Hürden	S. Neumann		
			<del>16.30 – 18.30 Sprung</del>	<del>L. Leimgruber</del>		
			15.00 – 16.30 MK Hürden	A. Weber		
			19.00 – 20.30 Kugel/ Diskus	R. Stadler		
Donnerstag	09.00 – 10.00 Hürden	C. Müller	10.00 – 12.00 SPK	S. Neumann	08.30 – 10.00 SPK-Kraft	P. Flückiger
	10.15 – 12.00 SPK-Hü	C. Müller	16.30 – 19.00 MK Speer/Hoch	A. Weber		
	10.15 – 12.00 SPK-Sprint	<del>L. Leimgruber</del>				
	10.15 – 12.00 SPK-Wurf	U. Jehle				
	10.15 – 12.15 SPK-Lauf	H. Mägli				
	10.15 – 12.00 Hoch	A. Wisslé				
Fr	13.00– 16.00 MK	<del>N. Gentsch</del>			18.30 – 20.00 Lauf/Sprint	H. Mägli
					18.30 – 20.00 Wurf/Speer	A. Fink
Sa	10.15 – 12.15 Lauf	F. Schmocker/A. Puschnig			09.30 – 11.30 Lauf/Sprint	H. Mägli/A. Fink

## Trainingsangebote – Woche 17 (22. – 28.04.2024)

	Basel		Aargau		Solothurn	
Montag	18.00 – 19.00 Diskus	U. Jehle	16.00 – 17.30 Sprint 1	S. Neumann		
	18.00 – 19.00 Speer	N. Müller	17.45 – 19.00 Sprint 2	S. Neumann		
	18.00 – 19.00 Hoch 1	N. Gentsch				
	18.00 – 19.00 Hürden 1	C. Müller				
	18.00 – 19.00 Sprint 1	L. Leimgruber				
	19.00 – 20.00 Kugel	U. Jehle				
	19.00 – 20.00 Weit 1	N. Gentsch				
	19.00 – 20.00 Hürden 2	C. Müller				
	19.00 – 20.30 Sprint 2	L. Leimgruber				
	20.00 – 21.00 Weit 2	W. Adler / B. Kähli				
	20.00 – 21.00 Hoch 2	N. Gentsch				
Dienstag	09.00 – 10.00 Hürden	C. Müller	09.30 – 11.00 SPK-Kraft	S. Neumann	08.30 – 10.00 SPK-Kraft	I. Fuchser
	10.15 – 12.00 SPK-Hü	C. Müller	10.30 – 12.15 SPK	S. Neumann	08.00 – 09.30 SPK-Lauf	H. Mägli
	10.15 – 12.00 SPK-Hoch	N. Gentsch	10.30 – 12.30 SPK	A. Weber	18.30 – 20.30 MK	H. Mägli
	10.15 – 12.00 SPK-Wurf	U. Jehle				
	10.15 – 12.15 SPK-Lauf	M. Zarantonello				
	13.30 – 15.00 Stab MK	N. Gentsch				
	15.00 – 16.30 MK Tops	N. Gentsch				
	18.30 – 20.30 Lauf	F. Schmocker/A. Puschnig				
Mittwoch			16.00 – 18.00 Sprint	S. Neumann	18.00 – 20.00 Lauf/Sprint	H. Mägli
			18.00 – 20.00 Hürden	S. Neumann		
			16.45 – 18.15 Sprung	L. Leimgruber		
			15.30 – 17.00 MK Hürden	A. Weber		
			19.00 – 20.30 Kugel/ Diskus	R. Stadler		
Donnerstag	09.00 – 10.00 Hürden	C. Müller	10.00 – 12.00 SPK	S. Neumann	08.30 – 10.00 SPK-Kraft	P. Flückiger
	10.15 – 12.00 SPK-Hü	C. Müller	16.30 – 19.00 MK Speer/Hoch	A. Weber		
	10.15 – 12.00 SPK-Sprint	L. Leimgruber				
	10.15 – 12.00 SPK-Wurf	U. Jehle				
	10.15 – 12.15 SPK-Lauf	H. Mägli				
	10.15 – 12.00 Hoch	A. Wisslé				
Fr	13.00– 16.00 MK	N. Gentsch			18.30 – 20.00 Lauf/Sprint	H. Mägli
					18.30 – 20.00 Wurf/Speer	A. Fink
Sa	10.15 – 12.15 Lauf	F. Schmocker/A. Puschnig			09.30 – 11.30 Lauf/Sprint	H. Mägli/A. Fink