

Zuteilung Themen Praxislektion Montag
Distribution des thèmes leçon pratique lundi

Die Themen dürfen aus organisatorischen Gründen nicht abgetauscht werden!
Pour des raisons d'organisation, les thèmes ne peuvent pas être échangés !

Name	Disziplin	Thema
Aerni Till	Mehrkampf	Spielerisches Aufwärmen Hürden
Baroke Max	Sprung	Hochsprung: Schulung Lattenüberquerung
Bart Rémi	Multiple	Saut en hauteur: Traversée de lattes
Bättig Cédric	Mehrkampf	Diskus: Drehwerfen mit dem Pneu
Baumann Aline	Mehrkampf	Hürden: Rhythmusschulung
Beckford James	Sprung	Weitsprung: Schrittsprungtechnik auf die Matte
Borin Giada	Wurf	Kugelstossen: Einführung Drehstoss
Coolen Anna	Wurf	Drehwerfen mit dem Pneu aus einer Drehung
Cottinelli Senta Catharina	Sprint	Spielerisches Aufwärmen Hürden
Della Pietra Mirco	Mehrkampf	Sprint: Stafettenformen
Desimoz Philippe	Demi-Fond/Fond	Entraînement de la force du pied pour coureurs
Diemand Andrea	Mittel-/Langstrecken	Einwärmen mit dem Seil und Koordinationsübungen
Dubois Laurent	Mittel-/Langstrecken	Échauffement ludique avec des ballons
Duc Valentin	Sprint	Améliorer la souplesse
Ettlin Sina	Sprung	Spielerisches Einwärmen für ein Sprungtraining
Faedi Dea	Mehrkampf	Diskus: Drehwerfen mit dem Pneu
Fahrenbruch Timo	Mehrkampf	Weitsprung: Absprungschulung
Fahrni Jerry	Multiple	Saut en longueur: formation de saute
Fanti Grégoire	Demi-Fond/Fond	Renforcement général pour les coureurs
Fardel Romain	Demi-Fond/Fond	École de course avec accent sur la technique de course

Frey Simon	Mittel-/Langstrecken	Laufschule mit Fokus Lauftechnik
Gaudy Ladina	Sprint	Hürden: Rhythmusschulung
Gerber Aline	Mehrkampf	Allgemeines Sprungtraining für Mehrkämpfer
Grimm Sarah	Sprung	Hochsprung: Anlaufschulung
Gloor Olivier	Demi-Fond/Fond	Échauffement ludique avec la corde
Habegger Patrick	Mehrkampf	Speer: Schulung der Wurfbewegung
Hanselmann Jasmin	Mehrkampf	Hochsprung: Anlaufschulung
Hefel Lea	Mittel-/Langstrecken	Allgemeine Schnelligkeitschulung für Läufer
Hercigonja Bianca	Sprint	Hürden: Schulung Nachziehbein
Holstein Jil	Mehrkampf	Spielerische Einwärmen für den Stabhochsprung
Hug Fabienne	Mehrkampf	Mobilität für Mehrkämpfer
Inglin Sales	Sprint	Hürden: Verbesserung der Beweglichkeit
Knüsel Julisha Belinda Jordan	Mehrkampf	Stab: Stabspringen in den Sand
Lächle Elina	Mittel-/Langstrecken	Fusskräftigung für Läufer
Malzacher Aude	Multiple	Échauffement ludique pour le disque
Margot Chloé	Trail	Améliorer la vitesse pour les courses
Mayer Clara Rose Margrit	Multiple	Saut à la perche : sauter dans le sable
Mazenauer Miryam Katharina	Wurf	Einführungsübungen für das Hammerwerfen
Medenzow Ramon	Mittel-/Langstrecken	Beschleunigungstraining für Läufer
Meier Michelle	Mehrkampf	Einwärmen mit dem Seil und Koordinationsübungen
Messmer Anna	Mehrkampf	Stabilisierung und Kräftigung für Rumpf und Füsse
Nobre Ramos Kevin	Sprint	Haies: Travail du rythme
O'Sullivan Siun	Sprint	Echauffement avec la corde et coordination
Oggenfuss Andreas	Sprint	Sprint: Starttraining
Ott Gregori	Wurf	Spielerisches Aufwärmen für Speer

Peter Angela	Wurf	Kraft und Mobilität für Werfer
Reinhard Marc	Trail	Spielerisches Ausdauertraining für Läufer
Reynolds Chloë	Mittel-/Langstrecken	Sprungtraining für Läufer
Rheinberger Laura	Mehrkampf	Spielerisches Aufwärmen für ein Schnelligkeitstraining
Roschi Fabienne	Mehrkampf	Stabilisierung und Kräftigung für Rumpf und Füsse
Roth Patric Roland	Mittel-/Langstrecken	Allgemeine Kräftigung für Läufer
Röthlisberger Marion	Sprint	Sprint: Stafettenformen
Schegg Vivienne	Mittel/Langstrecken	Einwärmen mit dem Ball
Scherling Sina	Trail	Beweglichkeitstraining für Läufer
Silva Miguel	Demi-Fond/Fond	Entraînement de saut pour les coureurs
Soares Annabel	Multiple	Saut en hauteur : formation à la prise d'élan
Steffen Daniela	Wurf	Speer: Schulung Impulschritt
Steffen Fabian	Mehrkampf	Weitsprung: Absprungschulung
Steiner Suraja	Mehrkampf	Sprint: Stafettenformen
Stoffel Andrea	Mehrkampf	Hochsprung: Anlaufschulung
Trachsler Patricia	Mehrkampf	Hochsprung: Schulung Lattenüberquerung
Tschan Patrick	Mehrkampf	Speer: Schulung Impulsschritt
Vallélian Sara	Demi-Fond/Fond	Entraînement de la mobilité pour les coureurs
Villiger Hans Jörg	Sprint	Krafttraining für Sprinter
von Bergen Rahel Anita	Mittel-/Langstrecken	Krafttraining für Läufer ohne Geräte
Wäfler Sven	Sprint/Mehrkampf	Spielerisches Aufwärmen für den Hochsprung
Willemin Célien	Trail	Entraînement d'endurance ludique pour les coureurs
Zecca Matteo	Multiple	Disque: Lancer le pneu en rotation
Zihlmann Nicole	Wurf	Koordinative Vorbereitungsübungen für Diskus
Zingg Timo	Sprung	Stabhochsprung: mit dem Stab in den Sand springen