

# Ablauf Trainingstag am Sonntag den 12.04.2015 in Regensdorf

Zeit	Program			
	Priorität 1	Priorität 2		
8.00 Uhr	TAE	LA Sprint / Weitsprung	GK	
9.00 Uhr				
10.00 Uhr	Pause			
11.00 Uhr	GK	FTA	TAE	LA Kugelstossen
12.00 Uhr	Mittagessen			
13.00 Uhr	gemeinsames Einlaufen			
14.00 Uhr	TAE	LA Kugelstossen / Diskus Schleuderball / Speer	GK	
15.00 Uhr				
16.00 Uhr	Pause			
17.00 Uhr	GK	FTA	TAE	LA Hochsprung

# Ablauf Trainingstag am Sonntag den 09.05.2015 in Buchs

Zeit	Program		
	Priorität 1	Priorität 2	
8.00 Uhr	TAE	LA Sprint / Weitsprung	GK
9.00 Uhr			
10.00 Uhr	Pause		
11.00 Uhr	GK	FTA	TAE
			LA Kugelstossen
12.00 Uhr	Mittagessen		
13.00 Uhr	gemeinsames Einlaufen		
14.00 Uhr	TAE	LA Kugelstossen / Diskus	GK
16.00 Uhr	Pause		
17.00 Uhr	GK	FTA	TAE
			LA Hochsprung