

Kursdaten u8

| | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| April | 26 | | | | | |
| Mai | 3 | 10 | 17 | 19 | 24 | 31 |
| Juni | 7 | 14 | 21 | 28 | | |
| Juli | 5 | | | | | |

Trainingsplan:

| | | |
|--------|--|----------------------|
| 26.04. | Einführung Stadion – Stadion Foto OL | Bea. |
| | Sprint Spiele | Dominique |
| 03.05. | Wurf mit rosa Bällen | Dominique |
| | Weit | Bea. |
| 10.05. | Sprint / Start | Bea. |
| | Ausdauer / Treppenspiele | Dominique |
| 17.05. | Reaktionsspiele | Dominique |
| | Seilspringen / Koordination u. Sprungkraft | Bea. |
| 19.09. | „de schnellst Aarauer“ | Ada, Dominique, Bea. |
| 24.05. | Wurf | Bea. |
| | Hürden / rhythmisch Laufen | Dominique |
| 31.05. | Weit | Laila |
| | Hochsprung / Hochsprungmatte | Bea. und Dominique |