

## 1. Angebot Stützpunktraining ab Frühling 2024

Liebe Athletinnen und Athleten,  
Liebe Eltern, Vereinstrainerinnen und Vereinstrainer,

Das Regionale Leistungszentrum (RLZ) Schwyz-Glarus bietet folgende von den Kadertrainer geleitete Stützpunktrainings an. Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt über den Regionalkaderverantwortlichen.

Die Winterperiode geht grundsätzlich von November – März und die Sommerperiode von April – September.

### 1.1. Stützpunkttrainings Winter

#### Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf	13:30-15:30 Uhr	Schindellegi	Markus Bucher, Melanie Schnyder, Thomas Hager

### 1.2. Stützpunkttrainings Sommer

#### Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf	13:30-15:30 Uhr	Lachen	Markus Bucher, Melanie Schnyder, Thomas Hager
Mehrkampf	13:30-15:30 Uhr	Ibach	Fredy Kissling, Kerstin Szymkowiak

## 2. Angebot Fördertrainings

Das Regionale Leistungszentrum (RLZ) Schwyz-Glarus empfiehlt folgende von den Kadertrainer geleitete Fördertrainings. Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt direkt mit den jeweiligen Kadertrainer.

### 2.1. Fördertrainings Winter

#### Montag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint <sup>5</sup>	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus <sup>4</sup>	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Hoch/Weit	17:00-19:30 Uhr	Weid Pfäffikon	Arsène Formaz

#### Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
-			

#### Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Diskus	18:30-19:30 Uhr	Schwyz	Reto Rickenbacher

#### Donnerstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hoch/Weit	18:00-19:30 Uhr	Kraft im MZ Altendorf	Arsène Formaz

#### Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint <sup>5</sup>	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus <sup>4</sup>	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri

#### Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint	10:45-12:45 Uhr	KSA Pfäffikon o. Rüti	Thomas Hager
Weit/Hoch	10:00-12:15 Uhr	KSA Pfäffikon	Arsène Formaz
Kugel/Diskus <sup>4</sup>	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Mehrkampf	10:00-12:30 Uhr	Schübelbach	Nicole Hörterer
Stabhoch/Hürden	12:00-14:45 Uhr	Ibach	Fredy Kissling

## 2.2. Fördertrainings Sommer

### Montag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint <sup>5</sup>	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus <sup>4</sup>	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Hoch/Weit	17:00-19:30 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz
Hürden	18:00-19:45 Uhr	Küssnacht, Luterbach	Martin Sidler

### Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Kugel/Diskus <sup>4</sup>	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri

### Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hoch/Weit	18:00-20:30 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz
Stab	17:00-19:30 Uhr	Ibach	Fredy Kissling
Diskus	18:30-19:30 Uhr	Ibach	Reto Rickenbacher

### Donnerstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hoch/Weit	17:00-19:00 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz

### Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint <sup>5</sup>	12:30-13:30 Uhr	Lachen, Seefeld	Thomas Hager
Kugel/Diskus <sup>4</sup>	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri

### Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint	10:45-12:45 Uhr	Freienbach	Thomas Hager
Kugel/Diskus <sup>4</sup>	Nach Absprache	Lachen	Armin Spörri
Mehrkampf	10:00-13:00 Uhr	Schübelbach	Nicole Hörterer
Weit/Hoch	10:00-12:15 Uhr	Freienbach	Arsène Formaz

### Erläuterungen

1. Nur auf Einladung
2. Das Training wird offen angeboten
3. Einteilung erfolgt nach Anmeldung
4. Selbständiges Einlaufen
5. Integriert in Sportklasse