



Wochenplan NLZ Bern

	Training	Ort	Trainingsleitung	Zielgruppe
Montag 0800	Krafttraining	Wankdorf, LA Stadion	NLZ Bern	Kader national, Elite
Dienstag 1215 1815	Intensives Lauftraining Uni Bern Intensives Lauftraining STB	Neufeld, Uni Sportanlage Schönau, Sportanlage	UniSport Bern STB	Kader national, Elite Kader national, Elite
Mittwoch 1800	OL-Training	Max 1h öV ab Bhf Bern	NLZ Bern	auch Regio Kader ab 16 und weitere Interessierte
Donnerstag 1600 1815	Athletiktraining Winter: KraftTr, Sommer: LaufTr.	Wankdorf, LA Stadion Schönau, Sportanlage	NLZ Bern STB	Kader national ab 19, Jüngere und Elite
Freitag 1530	OL-Training, nur im Winter	Max 1h öV ab Bhf Bern	NLZ Bern	auch Regio Kader ab 16 und weitere Interessierte

Kader national: Athletinnen und Athleten des nationalen Elitekaders, des nationalen Juniorenkaders und auch aus ausländischen Verbänden
 Elite: ambitionierte Elite Athletinnen und Athleten