

## Trainingsplan 2012/2013

Datum	11.12.	13.12.	18.12.	20.12.	27.12.	03.01.	08.01.
<b>Stilart</b>	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten	Skaten	Klassisch	klassisch
<b>Aufwärmen</b>	Hannes	Barbara	Toni	Barbara	Toni	Barbara	Hannes
Toni	Ki, Sch I Gewöhnung ans Gerät	Ki/Sch I Technik Sch II/Jg Technik Rennvorbereitung Reith i. Winkel	Ki/Sch I Gewöhnung ans Gerät	Sch II/Jg Kurze Sprints Geländeüber- gänge	Sch II/Jg Rennvor- bereitung TM-Sprint	Ki/Sch I Technik Spiele	Sch II/Jg Diagonalschritt Doppelstock mit Ausfallsschritt
Barbara L.	Jug/Sch II Technik	Sch II/Jg Technik Rennvorbereitung Reith i. Winkel	Sch II/Jg EB Training	Ki/Sch I Gleichgewicht Sch II/Jg Geländeüber-	Jg /Sch II Rennvor- bereitung TM-Sprint	Jg/Sch II Technik	Ki/Sch I Ausdauer
Hannes	Jug/Sch II Technik		Sch II/Jg EB Training				Sch II/Jg Diagonalschritt Doppelstock
Georg		Ki/Sch I Technik allgemein		Ki/Sch I Gleichgewicht Koordination	Ki/Sch I Spielen	Ki/Sch I Technik Spiele	
Simone Sabine		Ki/Sch I Technik allgemein		Ki/Sch I Gleichgewicht Koordination	Ki/Sch I Spielen	Ki/Sch I Technik Spiele	

Dienstag: Ki-Sch I 17.00 – 18.30 Uhr, Sch II-Jg. 17.00 – 19.00 Uhr Trainer: Barbara L, Toni, Hannes,  
 Mittwoch: Biathlontraining Elite 17.00-19.00 Uhr Trainer: Hansi, Manfred, Toni,  
 Mittwoch: Elterntraining 19.15-20.30 Uhr Trainerin: Barbara L,  
 Donnerstag: Ki-Sch I 15.00 – 16.30 Uhr, Sch II-Jg. 17.00 – 19.00 Uhr Trainer: Toni, Georg , Barbara L, Hannes, Simone, Sabine,  
**WICHTIG: Wer weiterkommen möchte unbedingt eigene Langlaufeinheiten einbauen!!!!**  
**Wachsvortrag: Freitag 14.12.2012 um 19.00 Uhr in der Grubermühle.**