

Trainingsplan 2013/2014

Datum	03.12.	05.12.	10.12.	12.12.	17.12.	19.12.	23.12.
Stilart	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten	Klassisch	Klassisch	Skaten
Aufwärmen	Barbara	Toni	Simone	Georg	Toni	Barbara	Hannes
Toni	Ki/Sch I Gewöhnung ans Gerät	Ki/Sch I Reith Schiwiese Alternativ Sch II/Jg Technik Rennvorbereitung Seefeld	Ki/Sch I Gewöhnung ans Gerät	Jug/ Sch II Kurze Sprints Geländeüber- gänge Rennvorbereitung Ki/Sch I Koordination	Jug/Sch II Technik Allgemein Ausdauer	Ki/Sch I Technik Spiele	Jug/ Sch II Sprinttraining
Barbara L.	Jug/Sch II Technik	Sch II/Jg Technik Rennvorbereitung Seefeld	Jug/Sch II Gewöhnung Technik	Jug/ Sch II Geländeüber- gänge	Jug/Sch II Technik Allgemein Ausdauer	Jug/Sch II Technik Renn- vorbereitung	Ki/Sch I Ausdauer
Hannes	Jug/Sch II Technik		Jug/Sch II Gewöhnung Technik		Ki/Sch I Spielen		Jug/Sch II Sprinttraining
Georg		Ki/Sch I Reith Schiwiese Alternativ		Ki/Sch I Gleichgewicht Koordination		Ki/Sch I Technik Spiele	
Simone Sabine	Ki Sch I Gewöhnung Ans Gerät	Ki/Sch I Technik allgemein	Ki/Sch I Gewöhnung ans Gerät	Ki/Sch I Gleichgewicht Koordination	Ki/Sch I Spielen	Ki/Sch I Technik Spiele	Ki/Sch I Ausdauer

Dienstag: Ki-Sch I 17.00 – 18.30 Uhr, Sch II-Jg. 17.00 – 19.00 Uhr Trainer: Barbara L, Toni, Hannes, Simone,
 Mittwoch: Biathlontraining Elite 17.00-19.00 Uhr Trainer: Hansi, Manfred, Toni,
 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: Mittwoch 04.12.2013 um 19.00 Uhr in der Grubermühle.