

Trainingsplan 2013/2014

Trainingsplan 2013/2014							
Datum	30.12.	02.01.	07.01.	08.01.	09.01.	14.01.	15.01.
Stilart	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten
Aufwärmen	Alle	Georg	Hannes	Barbara	Sabine	Toni	Barbara
Toni	Silvester- training mit Eltern um 14:00 Uhr	Ki/Sch I Technik	Doppelstock Mit Ausfalls- schritt	EB Training	Alternativ LL-Cross	Diagonalschritt Doppelstock	Intervalle
Barbara L.	Silvester- training mit Eltern um 14:00 Uhr		Doppelstock Mit Ausfalls- schritt	EB Training		Diagonalschritt Doppelstock	Intervalle
Hannes	Silvester- training mit Eltern um 14:00 Uhr		Doppelstock Mit Ausfalls- schritt			Diagonalschritt Doppelstock	
Georg	Silvester- training mit Eltern um 14:00 Uhr	Ki/Sch I Technik			Alternativ LL-Cross		
Simone Sabine	Silvester- training mit Eltern um 14:00 Uhr	Ki/Sch I Technik	Doppelstock Mit Ausfalls- schritt		Alternativ LL-Cross	Diagonalschritt Doppelstock	

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 16.00-18.00 Uhr Trainer: Hansi, Manfred, Toni, Barbara L,
 Mittwoch: Sch II-Jg. 16.30-18.30 Uhr Trainer: Barbara L, Toni,
 Donnerstag: Ki-Sch I 15.00 – 16.30 Uhr, Trainer: Toni, Georg , Simone, Sabine,

WICHTIG: WER WEITERKOMMEN MÖCHTE UNBEDINGT SELBSTÄNDIGE TRAININGSEINHEITEN EINBAUEN!!!!