

## Trainingsplan 2013/2014

Datum	04.02.	05.02.	06.02.	11.02.	12.02.	13.02.	18.02.
Stilart	Klassisch	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten	Skaten	Klassisch
Aufwärmen	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle
Toni	Technik allgemein	Bezirkscup St.Johann Abend	Schifahren Reith Schiwiese Mit LL-Schi	Kurventechnik Kurze Sprints Staffelübergaben	Ausdauer	Taktik und Technik	Sch/Jg EB Training
Barbara L.	Technik allgemein	Bezirkscup St.Johann Abend		Kurventechnik Kurze Sprints Staffelübergaben			Sch/Jg EB Training
Hannes	Technik allgemein			Kurventechnik Kurze Sprints Staffelübergaben			Sch/Jg EB Training
Georg			Schifahren Reith Schiwiese Mit LL-Schi			Taktik und Technik	
Simone Sabine Babsi	Technik allgemein	Bezirkscup St.Johann Abend	Schifahren Reith Schiwiese Mit LL-Schi	Kurventechnik Kurze Sprints Staffelübergaben	Ausdauer	Taktik und Technik	Sch/Jg EB Training

Dienstag: Ki-Sch I 17:00-18:30 Uhr, Sch II-Jg. 17:00-19:00 Uhr

Mittwoch: Biathlontraining Elite 16:00-18:00 Uhr

Mittwoch: Sch II-Jg 16:30-18:30 Uhr

Donnerstag: Ki-Sch I 15:00-16:30 Uhr,

Trainer: Simone, Babsi, Toni, Hannes,

Trainer: Hansi, Manfred, Barbara L, Toni;

Trainer: Barbara L, Toni,

Trainer: Simone, Sabine, Toni, Georg,

**WER WEITERKOMMEN MÖCHTE UNBEDINGT SELBSTÄNDIGE TRAININGSEINHEITEN EINBAUEN!!!!**

## **Trainingsplan 2013/2014**

Sondertrainings nach Absprache mit Toni. Viel Spaß beim trainieren wünschen Euch Eure Trainer.