

Trainingsplan 2013/2014

Datum	19.02.	20.02.	25.02.	26.02.	27.02.	04.03.	05.03.
Stilart	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten	Skaten	Skaten	Skaten
Aufwärmen	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle
Toni	Technik allgemein	1:1 Technik	Diagonalschritt Doppelstock- schübe	Vasalauf	Vasalauf	Vasalauf	Vasalauf
Barbara L.	Technik allgemein			Vasalauf	Vasalauf	Vasalauf	Vasalauf
Hannes			Diagonalschritt Doppelstock- schübe				
Georg		1:1 Technik		Technik	Schifahren Mit LL-Schi Schiwiese Reith	Ausdauer	Schnelligkeit
Simone Sabine Babsi		1:1 Technik	Diagonalschritt Doppelstock- schübe	Technik	Schifahren Mit LL-Schi Schiwiese Reith	Ausdauer	Schnelligkeit

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.