



## Training KSC-Langlauf Biathlon - Sommer, Herbst 2014

<b><u>Training Ki 1-Sch 1:</u></b>	<b><i>Beginn 26.05.2014</i></b>	<b>-</b>	<b><i>Montag</i></b>	<b><i>17.00 - 19.00 Uhr</i></b>
Treffpunkt:	Hinter dem Alpenhotel am Schwarzsee			
Ausrüstung:	Lauf oder Turnschuhe, Trainingsbekleidung, Überjacke, Trinkflasche.			
<b><u>Schirollern bzw. Inlinen:</u></b>	<b><i>Beginn 08.07.2014</i></b>	<b>-</b>	<b><i>Dienstag</i></b>	<b><i>16.30 - 18.00 Uhr</i></b>
Treffpunkt:	Fleckalmbahn auf dem Parkdeck.			
Ausrüstung:	Inline-Skates, Schutzausrüstung bestehend aus Fahrradhelm, Hand-, Ellbogen- und Knie- schützer, Handschuhe.			
<b><u>Biathlontraining:</u></b>	<b><i>Einsteiger:</i></b>		<b><i>Mittwoch</i></b>	<b><i>16.00 - 17.00 Uhr</i></b>
	<b><i>Elite:</i></b>			<b><i>17.00 - 18.30 Uhr</i></b>
Treffpunkt:	Foidl Hanspeter, Holzerhof Reith b. Kitzbühel			
Ausrüstung:	Crosslaufausrüstung, Laufschuhe,			
<b><u>Training Sch 2-Jg 2:</u></b>	<b><i>Beginn 22.05.2014</i></b>	<b>-</b>	<b><i>Donnerstag</i></b>	<b><i>17.00 Uhr-19.00 Uhr</i></b>
Treffpunkt:	Sportplatz Langau			
Ausrüstung:	Laufschuhe, Trainingsbekleidung, Trinkflasche, wenn vorhanden Pulsuhr.			
<b><u>Schirollertraining:</u></b>	<b><i>Beginn 08.07.2014</i></b>	<b>-</b>	<b><i>Dienstag</i></b>	<b><i>18.00 - 20.00 Uhr</i></b>
Treffpunkt:	Fleckalmbahn - auf dem Parkdeck.			
Ausrüstung:	Schiroller, Langlaufstöcke, Fahrradhelm.			

- Sondertrainings nach Absprache.
- **Mittwochs** in den Ferien zusätzlich Mountainbike- oder Rennrad- Touren.
- Ab Oktober zusätzlich Schigang auf den Hahnenkamm bzw. Seidlalm etc.
- **Bergwochenende ab Sch 2 von 04.07. - 06.07.2014**
- **Trainingskurs in Seefeld von 25.08. - 30.08.2014** im Hotel „Zum Gourmet“.

Nach einer 3-4 Wöchigen Pause sollte die Übergangsperiode zum Grundlagentraining genützt werden.

### **WICHTIG!**

Längere Einheiten wirklich im **GA 1** Bereich für eine gute Grundlage, auf die wir aufbauen können, selbständig einbauen.

**WICHTIG: Ein Langläufer und Biathlet wird im Sommer geformt.**

*Auf ein gutes Training freuen sich Eure Trainer*

**Rückgabe der vom K.S.C. zur Verfügung gestellten Ausrüstung ( Stöcke, Rennanzüge, Schi ) bitte bei Toni Ehrensperger.**