



Training KSC Langlauf/Biathlon **Sommer/Herbst 2015**

Training Ki 1 – Sch 1:

Montag 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Beginn 01.06.2015

Treffpunkt:

Hinter dem Alpenhotel am Schwarzsee.

Ausrüstung:

Lauf oder Turnschuhe, Trainingsbekleidung,
Überjacke, Trinkflasche

Schirollern bzw. Inlinen:

Dienstag 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
Beginn 09.06.2015

***Zusätzlich besteht die Möglichkeit beim
Schwimmtraining des Triathlonvereins
teilzunehmen.***

Treffpunkt:

Fleckalmbahn auf dem Parkdeck.

Ausrüstung:

Inlineskates, Schutzausrüstung bestehend aus
Fahrradhelm, Hand-, Ellbogen- und Knie-
schützer, Handschuhe

Biathlontraining:

Mittwoch 16:30 Uhr-18:00 Uhr Elite
Beginn 13.05.2015

Treffpunkt:

Foidl Hanspeter, Holzerhof Reith b. Kitzbühel

Ausrüstung:

Crosslaufausrüstung, Laufschuhe

Training Sch 2 – Jg 2:

Donnerstag 17:00 Uhr – 19:00 Uhr
Beginn 21.05.2015

Treffpunkt:

Sportplatz Langau

Ausrüstung:

Laufschuhe, Trainingsbekleidung, Trinkflasche,
wenn vorhanden Pulsuhr

Schirollertraining:

Dienstag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Beginn 09.06.2015

Treffpunkt:

Fleckalmbahn, auf dem Parkdeck.

Ausrüstung:

Schiroller, Langlaufstöcke, Fahrradhelm



Sondertrainings nach Absprache speziell für die Älteren Athleten.

Mittwochs in den Ferien zusätzlich Mountainbike - oder Rennradtouren. Mountainbiketouren Vormittag mit Toni. Rennradtouren am Abend mit Raimund Stanger, in Kooperation mit dem Triathlonverein.

Bergwochenende von 10.07.2015 – 12.07.2015 auf der Alpenrose Hütte im Zemmgrund im Zillertal.

Trainingskurs für die älteren Athleten von 18.07.2015 – 02.08.2015 in Sjusjoen in Norwegen.

Mit den jüngeren Athleten Trainingswochenende von 04.09.2015 – 06.09.2015 in Ruhpolding in Deutschland.

Nach einer 3-4 Wöchigen Pause sollte die Übergangsperiode zum Grundlagentraining genutzt werden. **WICHTIG!** Längere Einheiten wirklich im **GA 1 (SB)** Bereich für eine gute Grundlage, auf die wir aufbauen können, selbständig absolvieren.

WICHTIG: Ein Langläufer und Biathlet wird im Sommer geformt.

Auf ein gutes Training freuen sich Eure Trainer

Rückgabe der vom KSC zur Verfügung gestellten Ausrüstung (Stöcke, Rennanzüge, Schi) bitte bei Toni Ehrensperger.