

Trainingsplan 2011/2012

Datum	05.01.	10.01.	12.01.	17.01.	19.01.	24.01.	26.01.
Stilart	Skaten	Klassisch	Skaten	Klassisch	Klassisch	Skaten	klassisch
Aufwärmen	Toni	Barbara	Hannes	Toni	Toni	Barbara	Hannes
Toni	Sch II/Jg Renn- vorbereitung St.Ulrich	Ki/Sch I Technik allgemein	Ki II/Sch I Renn- Vorbereitung Reith	Schulen Teilnahme Bei JOG Seefeld	Ki II/Sch I Technik Allgemein	Jg /Sch II Ausdauer	Jug/Sch II Renn- Vorbereitung Bad Ischl
Barbara L.	Ki/Sch I Asymmetrisch 1:1 Grobform	Ki/Sch I Technik Allgemein Spiele	Jg/Sch II EB Training	Ki/Sch I Doppelstock Alle Varianten	Jg /Sch II Komplex- Training Klassisch	Jg /Sch II Ausdauer	Ki II/Sch I Technik Spiele
Hannes	Training für Alle von 15.00-17.00 Uhr	Jug/Sch II Technik allgemein		Jg/Sch II Doppelstock alle Varianten Schnelligkeit	Jg /Sch II Komplex- Training Klassisch	Ki /Sch I Spiele Technik	
Georg					Ki II/Sch I Technik Allgemein		
Simone Sabine	Ki II/Sch I Asymmetrisch 1:1 Grobform	Ki/Sch I Technik	Ki/Sch I Renn- Vorbereitung Reith	Ki/Sch I Doppelstock Alle Varianten	Ki II/Sch I Technik Allgemein	Ki /Sch I Spiele Technik	Ki II/Sch I Technik Allgemein

Dienstag: Ki-Sch I 17.00 – 18.30 Uhr, Sch II-Jg. 17.00 – 19.00 Uhr Trainer: Barbara L, Toni, Hannes, Biathlon Hansi, Manfred,

Donnerstag: Ki-Sch I 15.00 – 16.30 Uhr, Sch II-Jg. 17.00 – 19.00 Uhr Trainer: Toni, Georg , Barbara, Hannes, Simone, Sabine,

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