

## Trainingsplan 2012/2013

Datum	10.01.	15.01.	17.01.	22.01.	24.01.	29.01.	31.01.
<b>Stilart</b>	Klassisch	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten	Klassisch	Klassisch
<b>Aufwärmen</b>	Toni	Hannes	Barbara	Toni	Toni	Hannes	Barbara
Toni	Sch II/Jg Renn- vorbereitung Ramsau	Ki/Sch I Technik Allgemein Spiele	Ki/Sch I Renn- Vorbereitung Reith Jg/Sch II	Jg/Sch II Übergänge Technik	HKR	Ki/Sch I Diagonalschritt Doppelstock	Ki/Sch I Jg/Sch II Rennvor- bereitung Sachrang
Barbara L.	Sch II/Jg Renn- vorbereitung Ramsau	Jg/Sch II Technik allgemein	Jg/Sch II EB Training	Ki/Sch I Technik	Jg/Sch II Ausdauer Massenstarts	Ki/Sch I Diagonalschritt Doppelstock	Jg/Sch II Rennvor- bereitung Sachrang
Hannes		Jg/Sch II Technik allgemein		Jg/Sch II Übergänge Technik		Jg/Sch II Doppelstock Mit Ausfallschritt	
Georg	Ki/Sch I Diagonalschritt Grobform		Ki/Sch I Renn- Vorbereitung Reith		Ki/Sch I Technik Massenstarts		Ki/Sch I Spiele Technik
Simone Sabine	Ki I/Sch I Diagonalschritt Grobform		Ki/Sch I Renn- Vorbereitung Reith		Ki /Sch I Technik Massenstarts		Ki/Sch I Spiele Technik

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

Mittwoch: Biathlontraining Elite 17.00-19.00 Uhr    Trainer: Hansi, Manfred, Toni,

Mittwoch: Elterntraining 19.15-20.30 Uhr    Trainer: Barbara

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

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