

Trainingsplan 2012/2013

Datum	05.02.	07.02.	12.02.	14.02.	19.02.	21.02.	26.02.
Stilart	Skaten	Klassisch	Skaten	Skaten	Skaten	Klassisch	Skaten
Aufwärmen	Toni	Barbara	Hannes	Toni	Toni	Barbara	Hannes
Toni	Sch I Fahrtspiel Übergänge	Jug, Doppelstock mit Ausfallschritt	Sch II/Jug Ausdauer Technik	Ki I Schifahren mit LL-Schi Schiwiese Reith	Clubmeister- schaft	Sch I/ Sch II Renn Vorbereitung Kössen	Jug Ausdauer mit kurzen Sprints
Barbara L.	Sch II/Jg Renn- vorbereitung St.Johann	Sch II Fahrtspiel Übergänge	Ki I/Ki II Ausdauer Technik	Sch II/Jug Gelände Übergänge Staffel- übergabe	Clubmeister- schaft	Jug, Renn- Vorbereitung Kössen	Sch II/Jg Ausdauer mit kurzen Sprints
Hannes	Ki I/Ki II Massenstart- training Technik		Sch I Ausdauer Technik		Clubmeister- schaft		Ki Spielerische Ausdauer
Georg		Ki Spiele Abstoß Gleiten		Ki II Schifahren mit LL-Schi Reith	Clubmeister- schaft	Ki I Renn- Vorbereitung Kössen	
Simone Sabine		Ki Spiele Abstoß Gleiten		Ki I Spiele Spaß Schifahren	Clubmeister- schaft	Ki Spiele Technik	

Dienstag: Ki-Sch I 17:00 – 18:30 Uhr, Sch II-Jg. 17:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch: Biathlontraining Elite 17:00-19:00 Uhr

Mittwoch: Elterntraining 19:15-20:30 Uhr

Donnerstag: Ki-Sch I 15:00 – 16:30 Uhr, Sch II-Jg. 17:00 – 19:00 Uhr

Trainer: Barbara L, Toni, Hannes

Trainer: Hansi, Manfred, Toni

Trainerin: Barbara

Trainer: Toni, Georg, Barbara L, Hannes, Simone, Sabine,

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