

Trainingsplan 2014/2015

Datum	11.03.	12.03.	17.03.	18.03.	19.03.	24.03.	25.03.
Stilart	Skaten	Skaten	Skaten	Skaten	Klassisch	Klassisch	Skaten
Aufwärmen	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle	Alle
Toni	Biathlon	Technik allgemein	Technik speziell Lange gleiten	Biathlon	Schubtraining	Diagonalschritt	Biathlon
Barbara L.		Technik allgemein	Technik speziell Lange gleiten		Schubtraining	Diagonalschritt	
Simone		Technik allgemein	Technik speziell Lange gleiten		Schubtraining	Diagonalschritt	
Georg			Technik speziell Lange gleiten		Schubtraining		
Sabine Babsi							

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

Mittwoch: Biathlontraining Elite 16:30-18:00 Uhr+LL Sch II-Jg

Donnerstag: Ki-Sch I 16:00-17:30 Uhr,

Trainer: Simone, Babsi, Toni, Barbara L,

Trainer: Hanspeter, Manfred, Toni, Hansi,

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

WER WEITERKOMMEN MÖCHTE UNBEDINGT SELBSTÄNDIGE TRAININGSEINHEITEN EINBAUEN!!!!

Sondertrainings nach Absprache mit Toni. Viel Spaß beim trainieren wünschen Euch Eure Trainer.