



Training KSC Langlauf/Biathlon Sommer/Herbst 2016

Training Ki 1 – Sch 1:

Montag 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Beginn 30.05.2016

Treffpunkt: Hinter dem Alpenhotel am Schwarzsee.
Ausrüstung: Lauf oder Turnschuhe, Trainingsbekleidung, Überjacke, Trinkflasche

Schirollern bzw. Inlinen:

Dienstag 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
Beginn 21.06.2016

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 18.05.2016

Treffpunkt: Foidl Hanspeter, Holzerhof Reith b. Kitzbühel
Ausrüstung: Crosslaufausrüstung, Laufschuhe

Training Sch 2 – Jg 2:

Donnerstag 17:30 Uhr – 19:30 Uhr
Beginn 19.05.2016

Treffpunkt: Sportplatz Langau
Ausrüstung: Laufschuhe, Trainingsbekleidung, Trinkflasche, wenn vorhanden Pulsuhr

Schirollertraining:

Dienstag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Beginn 21.06.2016

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.

Bergwochenende von 08.07.2016 – 10.07.2016 auf der Kolm Saigurn Hütte im Raurisertal.

Trainingskurs für die älteren Athleten von 29.08.2016 – 03.09.2016 in Ramsau am Dachstein.
Mit den jüngeren Athleten Trainingswochenende in Ruhpolding in Deutschland. Wann ???

Nach einer 3-4 Wöchigen Pause sollte die Übergangsperiode zum Grundlagentraining genützt 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 K.S.C. zur Verfügung gestellten Ausrüstung (Stöcke, Rennanzüge, Schi) bitte bei Toni Ehrensperger.