

Wochentrainingsplan
Herbst/Winter Saison: 2018/2019
Kalenderwoche: 7, 11.02.-17.02.

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	
09:00																						
09:30																						
10:00																						
10:30																						
11:00																						
11:30																						
12:00																						
14:00																	Schanze	Sprung	Sprung			
14:30													Schanze	Sprung	Sprung	B'grün	B'grün	B'grün				
15:00													B'grün	B'grün	B'grün		W'stein.	W'stein.				
15:30														W'stein	W'stein							
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30				Langlauf	Alpin	Alpin	Halle	Halle	Halle	Langlauf	Langlauf	Langlauf										
18:00				selbstst.	selbstst.	selbstst.	B'grün	B'grün	B'grün	Neubau	Neubau	Neubau										
18:30																						
19:00																						
19:30																						

Zusatzbemerkung:

Es wird weiterhin bis spätestens Montag eine E-Mail kommen, um die Inhalte der Woche bekannt zu geben. Dadurch können die jeweiligen Trainingseinheiten flexibel gestaltet werden. Die Zeiten der Trainingseinheiten sollten so beibehalten werden. Änderungen können der wöchentlichen E-Mail entnommen werden.
 Je Woche bitte 2-3x selbstständig Gymnastik durchführen (jeweils 20min)!
Bitte rechtzeitig zum Trainingsbeginn erscheinen und bei Verhinderung abmelden!

Anmerkungen (Trainingsgruppen):

- LG 1:** Felix, Isa, Max
- LG 2:** Sophia, Leandra, Hannah, Jamie, Emil, Timo, Noah, Josha
- LG 3:** Mara, Charlotte, Leila, Pelle, Tyson, Laurenz, Toni