

Trainingsplan Woche 13 / 24.-30.03.2025

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG
Mo	24.3.			Pause TG 1-3			
		17.30	Halle Elba	Spiel und Koordi	HS	18.45	TG 4+5
Di	25.3.	18:00	Merwag	Stocktraining	HS, SSt, Stirnlampe	19:30	TG 1+2
Mi	26.3.	14:00	Halle Ried	Abschluss mit Spiel & Spass	Joggingkleider	16:00	TG 2-5
		13:50	Abfahrt Elba				
				WhatsApp-Anmeldung bis Di. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!			
Do	27.3.			gemäss individueller Planung			
			Anreise SM	gemäss Aufgebot			
Fr	28.3.			SM "Grosse" / LL & Bia			
Sa	29.3.			SM "Grosse" / LL & Bia			
So	30.3.			SM "Grosse" / LL & Bia			

Besonderes diese Woche:

Club-Trainings, Zuständigkeit Cédi (jeweiliger Trainer siehe Monatsplanung)

RLZ-Trainings, Zuständigkeit Sylvia (jeweiliger Trainer siehe MP)

LS Laufschuhe / HS Hallenschuhe / SSt Skigangstöcke / RS Rollskis / TG Trainingsgruppe / LW Leuchtweste *rot evtl. kurzfristige Änderungen*