

Trainingsplan Woche 44 / 28.10. - 03.11.2024

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG	
Mo	28.10.	18.00	Halle Ried	Stossen/Circuit/Koordi/Spiel	RS kl/HS/LS/Getränk/LW!!	19.30	TG 1-3	
		WhatsApp-Anmeldung bis Mo Mittag!!						
		17.30	Halle Elba	Koordi/Spiel	LS!/HS	18.45	TG 4+5	
Di	29.10.	18.00	Merwag	Stocktraining (TG 1 Intens./TG 2 Ausd.)	SSt/LS/Stirnlampe	19.30	TG 1+2	
Mi	30.10.	14,00	Schulhaus Ried	JO Test	LS/HS/Bidon	16,30	Alle U16 und jünger	
		13,50	Abfahrt Elbahalle Wald					
		16,30	Amslen / Pano Haus	Materialverkauf / Info gemäss Mail von Conny Porrini			18,00	Alle die Material benötigen
		17,00	Amslen / Pano Haus	Materialabgabe* (LL-Schuhe 30.-/Stöcke 20.-/Skis 50.-)				Alle die Material benötigen
		18,00	Merwag	RS Klassisch	RS kl/LS/LW/Stirnlampe	19,45	TG 1	
Do	31.10.			Skiclub-Einkaufsabend STS	gemäss Mail....			
Fr	1.11.	18.00	Amslen	Kraft	HS	19.15	TG 2-3+	
Sa	2.11.	9,30	PP Grynau	RS Skating	LS /RS sk	11,30	TG 1-3	
		9,00	Abfahrt Merwag, 9,05 Raiffeisen Wald, 9,15 Neuhaus					
			KaZu Davos	Infos folgen...			Angemeldete	
So	3.11.		KaZu Davos	Infos folgen...			Angemeldete	

Besonderes diese Woche:

Am Abend ist es schon wieder recht düster. Bitte nehmt ins Abendtraining eine Leuchtweste oder das Leucht T-Shirt mit!!

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*