

## Trainingsplan Woche 47 / 18.11. - 24.11.2024

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG	
Mo	18.11.	18.00	Halle Ried	Stabi,Fuss,Sprints	HS/LS/Getränk/LW!!	19.30	TG 1-3	
		<b>WhatsApp-Anmeldung bis Mo Mittag!!</b>						
		17.30	Halle Elba	Koordi/Spiel	LS!!/HS	18.45	TG 4+5	
Di	19.11.	18.00	Merwag	Stockintensität	SSt/LS/LW	19.30	<b>TG 1+2</b>	
Mi	20.11.	14.00	Schulhaus Ried	Fuss/Stocklauf/Koordi/Spiel	LS/SSt/Getränk	16.00	TG 1-4	
		13.50	Abfahrt Elbahalle Wald					
		<b>WhatsApp-Anmeldung bis Di. Abend!!</b>						
			KaZu Davos NW A	Infos folgen...			Angemeldete	
Do	21.11.	RUHE oder indiv. Training gem. Planung						
Fr	22.11.	18.00	Amslen	Kraft	HS	19.15	TG 2-3+	
Sa	23.11.	7.30	Abfahrt Schanze	Davos - WE	LS/HS/Ski kl+sk		Angem. J/A/B/Kand.	
		7.45	Abfahrt Neuhaus, 8.00 Jumbo Schanis					
So	24.11.	8.00	Abfahrt Schanze	Davos-WE	Ski Skating		Angemeldete TG 1-3	
		8.10	Abfahrt Raiffeisen Wald					

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*