

Trainingsplan Woche 52 / 23. - 29.12.2024

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG
Mo	23.12.	18:00	Amslen	Stabi/Ski sk	HS/Ski sk/LS!	19:45	TG 1-3
WhatsApp-Anmeldung bis Montagmittag, Training ab 4 Athleten							
		17:30	Abfahrt Halle Elba	Ski Skating	LL-Ausrüstung	19:00	TG 4
		17:45	Treffpunkt Amslen				WhatsApp-Umfrage
Di	24.12.	schöni Wiehnacht!					
Mi	25.12.	schöni Wiehnacht!					
Do	26.12.	10:00	Amslen / Skating	gemeinsames indiv. Training, Programm wird "geliefert"		0.50	TG 1-3
Fr	27.12.	Weihnachtslager		27.-30.12. TG1 + TG2 Kader	gem. Aufgebot	Angemeldete	
Sa	28.12.	Trainingsmorgen oder Trainingstag / Infos folgen gemäss Schneebedingungen und Anmeldungen					TG 1-4
WhatsApp-Anmeldung bis 27.12. am Mittag							
So	29.12.						

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*