

## Planung Oktober 2024

TG

01.10.2024		Stocklauf locker	
02.10.2024	RS sk/Koordi/Spiel	RS sk / TG 1+2 Intervall	3+ -4
03.10.2024			
04.10.2024		Kraft TG 2 / 3+	
05.10.2024	Panoramalauf	Panoramalauf	Alle
06.10.2024		Rollski-Ausdauer-tour	
07.10.2024	Stabi/Koordi/Stossen		1-3
08.10.2024		Stockintensität	
09.10.2024	RS kl/Koordi/Spiel	RS kl	3+4
10.10.2024			
11.10.2024		Kraft TG 2 / 3+	
12.10.2024	RS sk / WhatsApp-Anm.		1-3
13.10.2024		Skihalle Oberhof	
14.10.2024		Skihalle Oberhof	
15.10.2024		Skihalle Oberhof	
16.10.2024	Fuss/Kordi/Spiel // WhatsApp-Anm.	Skihalle Oberhof	1-4
17.10.2024		Skihalle Oberhof	
18.10.2024		Skihalle Oberhof	
19.10.2024			
20.10.2024			
21.10.2024	Stabi/Koordi/Stossen		1-3
22.10.2024		Stocklauf Ausdauer mit Sprints	
23.10.2024	Nachm. RS kl/Parcours/Spiel	Abend RS sk (spez. Kraft)	2-4
24.10.2024			
25.10.2024		Kraft TG 2 / 3+	
26.10.2024	Herbstlauf Wila	Fusslauf	Ang.
27.10.2024	VA RS-Wettkampf (jüngere Parcours)	VA RS-Wettkampf	Ang.
28.10.2024	Halle Stabi/Koordi/Spiel		1-3
29.10.2024		Stocklauf Ausdauer	
30.10.2024	Nachm. JO-Test / Materialabgabe	Abend RS kl Intervall	bis U16
31.10.2024	Einkaufsabend STS / optional	Einkaufsabend STS / optional	