

PROGRAMM HALLENTRAINING SAISON 2011/2012

Zeit: 17.15 - 18.30 / 18.30 - 20.00 Uhr, jeden Dienstag
Ort: Halle Maienmatt

Nr.	Datum	Trainingsthema	Halle	Trainer	Crew
1	25.10.2011	1. Swiss-Ski Power Test	Maienmatt	Sandro	Mäsi, René, Christoph
2	01.11.2011	Training fällt aus, Rückreise Kaunertal			
3	08.11.2011	Aufwärmen, Kraftausdauer mit eigenem Körpergewicht	Maienmatt	René	Sandro
4	15.11.2011	Aufwärmen, Kraftausdauer mit eigenem Körpergewicht	Maienmatt	Gabriela	Sandro
5	22.11.2011	Aufwärmen, intermittierende Schnellkraft	Maienmatt	Gabriela	Mäsi
6	29.11.2011	Aufwärmen, intermittierende Schnellkraft	Maienmatt	Gabriela	Sandro
7	06.12.2011	Aufwärmen, intermittierende Schnellkraft	Maienmatt	Louis	Sandro
8	13.12.2011	Aufwärmen, Schnelligkeit	Maienmatt	Louis	Mäsi
9	20.12.2011	Aufwärmen, Schnelligkeit	Maienmatt	Louis	Christoph
Weihnachtsferien					
10	10.01.2012	Aufwärmen, Kraftausdauer mit eigenem Körpergewicht	Maienmatt	Marco	Louis
11	17.01.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Sandro	René
12	24.01.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Gabriela	Mäsi
13	31.01.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Gabriela	Christoph
Sportferien					
14	21.02.2012	Güdelzyschtig, Training fällt aus!			
15	28.02.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Marco	Christoph
16	06.03.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Marco	Louis
17	13.03.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Louis	René
18	20.03.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Louis	Christoph
19	27.03.2012	Aufwärmen, Schnelligkeit, Schnellkraft	Maienmatt	Sandro	Marco
20	03.04.2012	2. Swiss-Ski Power Test	Maienmatt	Gabriela	Mäsi, Sandro, Christoph
21	10.04.2012	Spiele nach Wunsch der Kinder	Maienmatt	Marco	Mäsi

Trainer: Louis, Marco, Gabriela
Kursziele:

- Arbeit an den Konditionsfaktoren
- Ausbau der koordinativen Fähigkeiten
- Ausgleich zum Schneetraining

Crew: René, Sandro, Marcel, Christoph

Wichtig: Allfällige Entschuldigungen bitte frühzeitig an trainer@scoberaegeri.ch