

## Trainingsplan Woche 2 / 5.01.2026 - 11.01.2026

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG
Mo	05.01.	PAUSE TG 2-3 / Kraft individuell oder gem. individuellem Plan TG 1					
		17:30	Halle Elba	Spiel und Koordi	HS	18:45	TG 5
		17:45	Amslen	Ski Skating	Ski sk/Getränk	18:50	TG 4
		17:30	Abfahrt Elbahalle Wald				
		<b>WhatsApp-Anmeldung bis Mo. Mittag, das Training findet ab 4 Athleten statt!!</b>					
Di	06.01.	18:00	Amslen	Ski Skating / Kraft, Schnelligkeit	Trainingssskis sk	19:45	TG 1+2
		17:50	Abfahrt Merweg				
Mi	07.01.	14:00	Amslen	Ski Skating (Trainingssskis)	Ski sk/Trinkgurt	16:00	Alle U16 und jünger
		13:45	Abfahrt Elba / 13:50 Abfahrt Schanze				
		<b>WhatsApp-Anmeldung bis DiAbend!!</b>					
		18:00	Amslen	Ski Skating Intensität	Ski sk	19:45	TG 1
		17:50	Abfahrt Merweg				
Do	08.01.	Bia oder gem. indiv. Trainingsplan					
Fr	09.01.	18:00	Amslen	Kraft	HS		TG 2-3+
		<b>WhatsApp-Anmeldung bis Do. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!</b>					
Sa	10.01.	10:00	Amslen	Rennvorbereitung	Ski sk/Umziehkleder	11:30	TG 1-3
		09:50	Abfahrt Schanze				
		<b>WhatsApp-Anmeldung bis Fr. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!</b>					
So	11.01.	07:05	Schanze	VAC Elm / Teamsprint	SK Ski rot einbügeln/ abgezogen mitbringen		Angemeldete
		07:15	Raiffeisen Wald / 07:30 Neuhaus				

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*