

Trainingsplan Woche 34 / 18.-24.08.2025

| Tag | Datum | Zeit | Treffpunkt | Training | Material | Ende | TG | |
|-----|-------|--|----------------|--|---------------------|-------|----------------------------|-------------|
| Mo | 18.8. | 18:00 | Schulhaus Ried | Stabi/Koordi/Spiel | LS/HS | 19:30 | TG 1-3 | |
| | | WhatsApp-Anmeldung bis Mo. Mittag, das Training findet ab 4 Athleten statt!! | | | | | | |
| | | 17.30 | Halle Elba | Spiel und Koordi | HS | | 18.45 | TG 4 |
| | | TG 5 hat noch Pause! Ihr startet am 25.08 wieder | | | | | | |
| Di | 19.8. | 18:00 | Merwag | Rollski - Intensität (Sprints) | LS / Bia sk / LL kl | 19:30 | NWE-Teilnehmer | |
| Mi | 20.8. | | selbständig | NW-Teiln. lockerer Fusslauf (Mittwoch oder Donnerstag) 30'-45' | | | NWE-Teilnehmer | |
| | | 18:00 | Merwag | Rollski Skating | LS/RS sk/HS | 20:00 | TG 1-4 | |
| | | 17:50 | Abfahrt Elba | | | | | |
| | | WhatsApp-Anmeldung bis Di. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!! | | | | | | |
| Do | 21.8. | RUHE!! oder individuelles Training gem. Planung | | | | | | |
| Fr | 22.8. | 18:00 | Amslen | Kraft | HS | | TG 2-3+ | |
| | | WhatsApp-Anmeldung bis Do. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!! | | | | | | |
| | | SwissSki NordicWeekend Elite/Jun gemäss Aufgebot | | | | | | Angemeldete |
| Sa | 23.8. | SwissSki NordicWeekend gemäss Aufgebot | | | | | | Angemeldete |
| | | 9:00 | Windegg Wald | Fuss-/Stocklauf / Imitationen | LS/SSt | 11:30 | TG 1-3 (sorry, war falsch) | |
| | | WhatsApp-Anmeldung bis Do. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!! | | | | | | |
| So | 24.8. | SwissSki NordicWeekend gemäss Aufgebot | | | | | | Angemeldete |

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*