

Trainingsplan Woche 8 / 16.- 22.02.2026

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG
Mo	16.02.			PAUSE	TG 1-3		
				Ferien, deshalb kein Training für TG 4 und TG 5			
Di	17.02.	18:00	Amslen	Ski Skating Intensität	Trainingsskis Skating	19:45	TG 1- 3+
Mi	18.02.	14:00	Amslen	Ski Skating (Trainingsskis)	Ski sk/Getränk	16:00	Alle U16 bis TG4
		13:45	Abfahrt Elba / 13:50 Abfahrt Schanze				
			WhatsApp-Anmeldung bis Di. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!				
		18:00	Amslen	Ski Skating Intensität	Ski sk	19:30	TG 1
Do	19.02.		Bia oder gem. indiv. Trainingsplan				
Fr	20.02.		Anreise Swiss Cup Realp / Goms		gemäss Aufgebot		Angemeldete
		18:00	Amslen	Kraft	HS		TG 1-3+
			WhatsApp-Anmeldung bis Do. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!				
Sa	21.02.		Swiss Cup Realp / Goms		gemäss Aufgebot		Angemeldete
		9:30	Amslen	Ski Skating	Ski sk	11:30	TG 1-3
			WhatsApp-Anmeldung bis Fr Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!				
So	22.02.		Swiss Cup Realp / Goms		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*