

Trainingsplan Woche 34 / 17.08- 23.08.2026

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG
Mo	17.8.	18:00	Halle Ried	Fuss,Stabi,Sprünge,Spiel	LS/HS/Getränk	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+ und 4
		WhatsApp-Anmeldung bis Mo. Mittag, das Training findet ab 4 Athleten statt!!					
		TG 5 hat noch Pause! Ihr startet am 24.08. wieder					
Di	18.8.	18:00	Merwag	Rollskiintensität Skating	RS sk	19:30	TG 1
Mi	19.8.	18:00	Merwag	RS sk / Spiel	LS/RS sk	20:00	TG 3+4
		18:00	Merwag	RS kl / Ausdauer	LS/RS kl	20:00	TG 1
		18:00	Merwag	RS sk / Technik, Tour	LS/RS sk	20:00	TG 2-3+
		17:50	Abfahrt Elba				
		WhatsApp-Anmeldung bis Di. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!					
Do	20.8.	Bia oder gem. indiv. Trainingsplan					
Fr	21.8.	18:00	Amslen	Kraft	LS/HS	19:30	TG 2,3+
		WhatsApp-Anmeldung bis Do. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!					
Sa	22.8.	Swiss Ski Nordic Weekend E,Jun LL/Bia				gemäß Aufgebot	
		9:00	Chefholzstrasse Laupen	Papiersammeln	ca 12:00		
So	23.8.	Swiss Ski Nordic Weekend E,Jun LL/Bia				gemäß Aufgebot	
		09:00	Merwag	Fuss-/Stocktour	SSt/LS/Getränk	11:00	TG 1-3+
		WhatsApp-Anmeldung bis Fr. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!					

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*