

Trainingsplan Woche 43 / 19.-25.10.2026

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG	
Mo	19.10.	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+,4,5	
		WhatsApp-Anmeldung bis Mo. Mittag, das Training findet ab 4 Athleten statt!!						
Di	20.10.	18:00	Merwag	Stockintensität	LS/SSt	19:30	TG 1	
Mi	21.10.	14:00	Schulhaus Ried	JO-Test für ALLE bis U16	HS/LS	ca. 16:15	ALLE bis U16	
		13:50	Abfahrt Elba					
		WhatsApp-Anmeldung bis Di. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!						
		18:00	Merwag	RS sk/ Kraft	LS/RS sk/LW/Lampe	20:00	TG 1 plus Arbeitstätige	
Do	22.10.	Bia oder gem. individueller Planung						
Fr	23.10.	18:00	Amslen	Kraft	LS/HS	19:30	TG 2,3+	
		WhatsApp-Anmeldung bis Do. Abend, das Training findet ab 4 Athleten statt!!						
Sa	24.10.	10:40	Startnummernausgabe	Herbstlauf Wila			Angemeldete	
		10:00	Abfahrt Blume Fischenthal					
		KaZu Elite/Junioren				gem. Aufgebot...	Angemeldete	
So	25.10.	KaZu TG 2 U16/U14, Kand				gem. 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*