



Treffpunkt der Trainings

Halle: Turnhalle Silenen Jg 2005 - 2010 18.00 - 19.30
 Jg 2004 und älter 19.30 - 21.00

Techniktraining: Selderboden nur Rennfahrer

Berglauf: Seilbahn Schattdorf Jg 2005 u. älter 18.00

Laufen: Feuerwehrlokal Erstfeld Jg 2010 u. älter 18.00

Langlauf: Unterschächen oder Realp Jg 2008 u. älter 18.15

Leitereinsatz

Br Bruno P Patrick
 Be Beni Ro Rolf
 C Chrigi S Sepp
 D Dani W Walti
 Ma Marino J Janine
 My Myriam Si Silvan



Trainingsprogramm 2019

1. Quartal

Januar				
Di	1			
Mi	2			
Do	3			
Fr	4			
Sa	5			
So	6			
Mo	7	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	8	1815	Langlauf	Br,My
Mi	9			
Do	10	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	B
Fr	11	1800	Hallentraining	D
Sa	12			
So	13			
Mo	14	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	15	1815	Langlauf	Br
Mi	16			
Do	17	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	18	1800	Schwimmen, Moosbad	D
Sa	19	1600	Rennfahrerweekend, Brüsti	alle
So	20	-1200	Rennfahrerweekend, Brüsti	alle
Mo	21	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	22	1815	Langlauf	Br,C
Mi	23	1930	Eltern u. Rennfahrerinfo. Obligatorisch	alle
Do	24	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	25	1800	Hallentraining	D
Sa	26			
So	27			
Mo	28	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	29	1815	Langlauf	Br,C
Mi	30			
Do	31	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br

Februar				
Fr	1	1800	Hallentraining	D
Sa	2			
So	3			
Mo	4	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	5	1815	Langlauf	Br,Be
Mi	6			
Do	7	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	8	1800	Hallentraining	D
Sa	9	1200	Techniktraining, Selderboden	Be,D,Si
So	10			
Mo	11	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	12	1815	Langlauf	Br,C
Mi	13	1900	CC-Silenen, Helferessen	alle
Do	14	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	15	1800	Hallentraining	D
Sa	16			
So	17			
Mo	18	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	19	1815	Langlauf	C,Be
Mi	20			
Do	21	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	22	1800	Hallentraining	D
Sa	23			
So	24			
Mo	25		Ferien	
Di	26			
Mi	27			
Do	28			

März				
Fr	1			
Sa	2			
So	3			
Mo	4		Güdelmontag	
Di	5	1815	Langlauf	Be
Mi	6			
Do	7			
Fr	8			
Sa	9			
So	10			
Mo	11	1800	Berglauf Haldi	C,Si
Di	12			
Mi	13			
Do	14	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	15	1800	Hallentraining	D
Sa	16	1330	Strasse S1, S2	C, Si
So	17			
Mo	18	1800	Berglauf Haldi	C, Si
Di	19		Josefstag	
Mi	20	1930	Leitersitzung	alle
Do	21	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	22	1800	Hallentraining	D
Sa	23	1330	Strasse S1, S2	C, Si
So	24		GP Ticino	Br
Mo	25			
Di	26			
Mi	27			
Do	28	1900	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	29			
Sa	30			
So	31		Innerschw. Bikemeisterschaft	Br

