

Trainingsplan Herbst 2022

Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Trainingsleiter	Bemerkungen
27.10.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Toni	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
03.11.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Beat	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
10.11.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Katja	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
11.11.2022	ab 17:000	Im Fang	100m-Sprint Snowfarming		Programm: https://www.nordic-jogne.ch/
17.11.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Geri	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
24.11.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Toni	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
01.12.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Maureen	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
08.12.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Maureen	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
15.12.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Katja	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
17.12.2022		Plasselb Turnhalle	Techniktraining	Sigi u. Erich	Ort und Durchführung je nach Schneeverhältnisse
22.12.2022	18:30 19:30	Plasselb Turnhalle	Fusslauf Hallentraining	Maureen o. Beat	Fusslauf ist freiwilliges Zusatztraining Hallentraining ist für Alle ausgelegt
27.12-30.12.2022		Plasselb Dorfplatz	SC-Winterlager Val Ferret	Sigi	Anmeldung und Infos bei Sigi
Januar-März jeden DO	18:30	Plaffeien Kirche	LL-SkiTraining	Idiviuell	Freies Training: Gemeinsamer Treffpunkt für Fahrgemeinschaften / Kommunikation via Whatsapp usw.

Fragen und Infos an Beat // 079 794 07 56 // beat.trachsel@gmx.net