

Trainingsplanung Saison 2010/2011

DRAFT

Team: SKI TEAM Region Thunersee (BOSV III)
 Cheftrainer: Hans-Jürg Wanzenried
 Konditrainer: Anton Tschanz

29.05.2010



MAI		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
01 Sa		01 Di		01 Do	Bike Steffisburg	01 So		01 Mi	Bike Kiesen	01 Fr	Lauftraining 1	01 Mo	Lauftraining 2	01 Mi	Hallentraining
02 So		02 Mi		02 Fr	Lauftraining 1	02 Mo		02 Do		02 Sa		02 Di		02 Do	
03 Mo		03 Do	Bike Steffisburg	03 Sa	Hallentraining	03 Di		03 Fr	Lauftraining 1	03 So		03 Mi	Hallentraining	03 Fr	
04 Di		04 Fr	Lauftraining 1	04 So		04 Mi		04 Sa	Outdoor	04 Mo		04 Do		04 Sa	Skitraining
05 Mi		05 Sa	Hallentraining	05 Mo		05 Do	Bike Steffisburg	05 So	Outdoor	05 Di	Skitraining	05 Fr	Lauftraining 1	05 So	Skitraining
06 Do	Bike Steffisburg	06 So		06 Di		06 Fr		06 Mo	Lauftraining 2	06 Mi	Skitraining	06 Sa	Hallentraining	06 Mo	
07 Fr		07 Mo	Lauftraining 2	07 Mi		07 Sa		07 Di		07 Do	Skitraining	07 So		07 Di	
08 Sa	Bike Steffisburg	08 Di		08 Do	Bike Steffisburg	08 So		08 Mi		08 Fr	Skitraining	08 Mo		08 Mi	Hallentraining
09 So		09 Mi		09 Fr		09 Mo		09 Do	Bike Steffisburg	09 Sa		09 Di		09 Do	
10 Mo		10 Do	Bike Steffisburg	10 Sa		10 Di		10 Fr	Lauftraining 1	10 So		10 Mi	Hallentraining	10 Fr	
11 Di		11 Fr	Lauftraining 1	11 So	Inline SL	11 Mi		11 Sa	Hallentraining	11 Mo	Lauftraining 2	11 Do		11 Sa	Skitraining
12 Mi		12 Sa	Hallentraining	12 Mo		12 Do	Bike Steffisburg	12 So	Bike Jassbach	12 Di		12 Fr		12 So	Skitraining
13 Do	Bike Steffisburg	13 So	Inline SL	13 Di		13 Fr		13 Mo	Lauftraining 2	13 Mi	Hallentraining	13 Sa	Skitraining	13 Mo	
14 Fr		14 Mo	Lauftraining 2	14 Mi		14 Sa	Hallentraining	14 Di		14 Do		14 So	Skitraining	14 Di	
15 Sa		15 Di		15 Do	Bike Steffisburg	15 So		15 Mi		15 Fr		15 Mo		15 Mi	Hallentraining
16 So		16 Mi		16 Fr		16 Mo	Lauftraining 2	16 Do		16 Sa	Konditest	16 Di		16 Do	
17 Mo		17 Do	Bike Steffisburg	17 Sa		17 Di		17 Fr	Lauftraining 1	17 So	Inline SL	17 Mi	Hallentraining	17 Fr	
18 Di		18 Fr	Lauftraining 1	18 So		18 Mi		18 Sa	Hallentraining	18 Mo	Lauftraining 2	18 Do		18 Sa	Skitraining
19 Mi	Bike Kiesen	19 Sa	Hallentraining	19 Mo		19 Do	Bike Steffisburg	19 So		19 Di		19 Fr		19 So	Skitraining
20 Do	Bike Steffisburg	20 So		20 Di		20 Fr	Lauftraining 1	20 Mo	Lauftraining 2	20 Mi	Hallentraining	20 Sa	Hallentraining	20 Mo	
21 Fr	Lauftraining 1	21 Mo	Lauftraining 2	21 Mi		21 Sa	Hallentraining	21 Di		21 Do		21 So		21 Di	
22 Sa	Kondi Wiriehorn	22 Di		22 Do	Bike Steffisburg	22 So	Inline SL	22 Mi	Hallentraining	22 Fr	Lauftraining 1	22 Mo		22 Mi	Skitraining
23 So		23 Mi		23 Fr		23 Mo	Lauftraining 2	23 Do		23 Sa	Hallentraining	23 Di		23 Do	
24 Mo		24 Do	Bike Steffisburg	24 Sa		24 Di		24 Fr	Lauftraining 1	24 So	Bike Frutigen	24 Mi	Hallentraining	24 Fr	
25 Di		25 Fr	Lauftraining 1	25 So	Inline SL	25 Mi		25 Sa	Hallentraining	25 Mo	Lauftraining 2	25 Do		25 Sa	
26 Mi		26 Sa	Hallentraining	26 Mo		26 Do	Bike Steffisburg	26 So		26 Di		26 Fr		26 So	Skitraining
27 Do	Bike Steffisburg	27 So		27 Di		27 Fr	Lauftraining 1	27 Mo	Lauftraining 2	27 Mi	Hallentraining	27 Sa	Skitraining	27 Mo	Skitraining
28 Fr	Lauftraining 1	28 Mo	Lauftraining 2	28 Mi		28 Sa	Hallentraining	28 Di		28 Do		28 So	Skitraining	28 Di	Skitraining
29 Sa		29 Di		29 Do	Bike Steffisburg	29 So		29 Mi	Hallentraining	29 Fr		29 Mo		29 Mi	Skitraining
30 So		30 Mi		30 Fr		30 Mo	Lauftraining 2	30 Do		30 Sa	Skitraining	30 Di		30 Do	Skitraining
31 Mo	Lauftraining 2			31 Sa		31 Di				31 So	Skitraining				

23 B
 16 L1
 16 L2
 30 H
 5 I
 22 S

Kondi Kurse:



Ski Kurse:



Region:

