

# Konditions- und Ski Trainingsplanung SKI TEAM Region Thunersee (BOSV 3) : Saison 2009/2010

Ausgabe: 30.11.2009

Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		
1	DO	1	SO	2 Tage	1	DI	1	FR	1	MO	1	MO
2	FR	2	MO		2	MI	2	SA	2	DI	2	DI
3	SA	3	DI	Hausaufgaben	3	DO	3	SO	3	MI	3	MI
4	SO	4	MI	Koordination / Kraft	4	FR	4	MO	4	DO	4	DO
5	MO	5	DO		5	SA	5	DI	5	FR	5	FR
6	DI	6	FR	2) ABC Laufen	6	SO	6	MI	6	SA	6	SA
7	MI	7	SA	Koordination / Kraft	7	MO	7	DO	7	SO	7	SO
8	DO	8	SO		8	DI	8	FR	8	MO	8	MO
9	FR	9	MO	Hausaufgaben	9	MI	9	SA	9	DI	9	DI
10	SA	10	DI		10	DO	10	SO	10	MI	10	MI
11	SO	11	MI	Koordination / Kraft	11	FR	11	MO	11	DO	11	DO
12	MO	12	DO	Hausaufgaben	12	SA	12	DI	12	FR	12	FR
13	DI	13	FR		13	SO	13	MI	13	SA	13	SA
14	MI	14	SA	Ski S3 2 Tage	14	MO	14	DO	14	SO	14	SO
15	DO	15	SO		15	DI	15	FR	15	MO	15	MO
16	FR	16	MO	Hausaufgaben	16	MI	16	SA	16	DI	16	DI
17	SA	17	DI	Outdoor	17	DO	17	SO	17	MI	17	MI
18	SO	18	MI	Weekend	18	FR	18	MO	18	DO	18	DO
19	MO	19	DO	Koordination / Kraft	19	SA	19	DI	19	FR	19	FR
20	DI	20	FR	2) ABC Laufen	20	SO	20	MI	20	SA	20	SA
21	MI	21	SA	Koordination / Kraft	21	MO	21	DO	21	SO	21	SO
22	DO	22	SO		22	DI	22	FR	22	MO	22	MO
23	FR	23	MO	1) ABC Laufen	23	MI	23	SA	23	DI	23	DI
24	SA	24	DI	Koordination / Kraft	24	DO	24	SO	24	MI	24	MI
25	SO	25	MI	Bike Frutigen	25	FR	25	MO	25	DO	25	DO
26	MO	26	DO	Hausaufgaben	26	SA	26	DI	26	FR	26	FR
27	DI	27	FR	LOTTOMATCH	27	SO	27	MI	27	SA	27	SA
28	MI	28	SA	Ski S4 2 Tage	28	MO	28	DO	28	SO	28	SO
29	DO	29	SO		29	DI	29	FR			29	MO
30	FR	30	MO		30	MI	30	SA			30	DI
31	SA			Ski S2	31	DO	31	SO			31	MI

Trainings Einheiten und Zuständigkeiten	Kontaktperson	Telefon Privat / Mobile
2) Gemeinschafts-Trainings mit Region Niedersimmental. Nacht-SL für JO II ; 18.00 - 20.00 Uhr Grimmelalp <b>Info-Telefon: 086 033 681 19 04 ; vor jedem Training abhören</b>	Wanzenried Hans - Jürg	033 437 13 83 / 079 654 26 69
1) Technik- Konditraining - Bike mit RC Steffisburg - 18:30 - 20.30h, Treffpunkt Bahnhof Station, Steffisburg <b>Auskunft: RC Steffisburg, Simon Spring 077 400 55 09</b>	Sahli Hans	033 681 30 84 / 079 247 53 31
3) 2) ABC Laufen: 17.00 - 18.15 - Treffpunkt Parkgarage Lachenstation <b>Auskunft: Beo Runners, Roos Barben 079 657 03 46</b>	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
9) Trainings mit Aufgebot SKI TEAM Region Thunersee <b>Samstag 09:00 - 12:00 Turnhalle Schwanden. Mittwoch individuell JO Homberg/Schwanden</b>	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
16) 1) Kick-Power nur ab Jahrgang 1997. 18.00 - 18.55 <b>Auskunft: Fitnesscenter Quadis, René Karlen 033 335 00 55</b>	Gerber Bruno	033 243 30 05 / 079 635 94 46
Skitraining mit Region Thunersee <b>Info-Telefon: 086 033 5080 925 ; vor jedem Training abhören</b>	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
	Gerber Bruno	033 243 30 05 / 079 635 94 46
	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
	Wanzenried Hans - Jürg	033 437 13 83 / 079 654 26 69
	Gaggioli Michèle	033 336 43 20 / 079 768 35 26