

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

Ausgabe: 11.06.2009

April			Mai			Juni			Juli			August			September		
1	MI		1	FR		1	MO	Pfingstmontag	1	MI		1	SA	Nationalfeiertag	1	DI	
2	DO		2	SA		2	DI		2	DO	???	2	SO	Selbständiges Training wird	2	MI	
3	FR	Grand Prix Migros	3	SO		3	MI		3	FR	1) ABC Laufen	3	MO			3	DO
4	SA	Migros Start Frühling	4	MO	1) Kick-Power	4	DO	1) Kondi Bike	4	SA	Koordination / Kraft	4	DI		4	FR	1) ABC Laufen
5	SO	Grand Prix Migros	5	DI		5	FR	1) ABC Laufen	5	SO		5	MI	Wiriehorn Bike	5	SA	
6	MO		6	MI		6	SA	Koordination / Kraft	6	MO		6	DO		6	SO	Quer durch Oberwil
7	DI	Swiss-Ski Powertest	7	DO	1) Kondi Bike	7	SO		7	DI		7	FR		7	MO	1) Kick-Power
8	MI	BOSV Kondi Sichtung	8	FR		8	MO	1) Kick-Power	8	MI	Wiriehorn Bike	8	SA	Koordination / Kraft	8	DI	
9	DO		9	SA		9	DI		9	DO		9	SO		9	MI	Wiriehorn Bike
10	FR	Karfreitag	10	SO		10	MI	Kondi Test Region Mitte	10	FR	Training nach speziellem Programm.	10	MO	1) Kick-Power	10	DO	
11	SA		11	MO	1) Kick-Power	11	DO	1) Kondi Bike (Cross)	11	SA		11	DI		11	FR	1) ABC Laufen
12	SO		12	DI		12	FR	1) ABC Laufen	12	SO		12	MI		12	SA	Koordination / Kraft
13	MO	Ostermontag	13	MI		13	SA	Koordination / Kraft	13	MO	Selbständiges Training wird dringend empfohlen!	13	DO	1) Kondi Bike	13	SO	
14	DI		14	DO	1) Kondi Bike (Trial)	14	SO		14	DI		14	FR	1) ABC Laufen	14	MO	1) Kick-Power
15	MI		15	FR	1) ABC Laufen	14	MO	1) Kick-Power	15	MI		15	SA	Koordination / Kraft	15	DI	
16	DO		16	SA		16	DI		16	DO		16	SO		16	MI	
17	FR		17	SO		17	MI	Wiriehorn Bike	17	FR		17	MO	1) Kick-Power	17	DO	???
18	SA	BEO Bikerennen Homberg	18	MO	1) Kick-Power	18	DO		18	SA		18	DI		18	FR	1) ABC Laufen
19	SO		19	DI		19	FR	1) ABC Laufen	19	SO		19	MI		19	SA	Koordination / Kraft
20	MO		20	MI		20	SA	Fussball / Sigriswil	20	MO		20	DO	1) Kondi Bike	20	SO	
21	DI		21	DO	Auffahrt	21	SO		21	DI		21	FR	1) ABC Laufen	21	MO	1) Kick-Power
22	MI		22	FR		22	MO	1) Kick-Power	22	MI		22	SA	Koordination / Kraft	22	DI	
23	DO	1) Kondi Bike	23	SA	Wiriehorn "steinätä"	23	DI		23	DO		23	SO		23	MI	
24	FR		24	SO		24	MI		24	FR		24	MO	1) Kick-Power	24	DO	???
25	SA	Stöckli Skitest	25	MO	1) Kick-Power	25	DO	???	25	SA		25	DI		25	FR	1) ABC Laufen
26	SO	Ende Frühling	26	DI		26	FR	1) ABC Laufen	26	SO		26	MI	BEO Bikerennen Kiesen	26	SA	Koordination / Kraft
27	MO		27	MI	BEO Bikerennen Kiesen	27	SA	Koordination / Kraft	27	MO		27	DO	1) Kondi Bike	27	SO	Start Herbstferien
28	DI		28	DO	1) Kondi Bike	28	SO		28	DI		28	FR	1) ABC Laufen	28	MO	2) Kick-Power
29	MI		29	FR	1) ABC Laufen	29	MO	1) Kick-Power	29	MI		29	SA	Koordination / Kraft	29	DI	
30	DO	1) Kondi Bike	30	SA		30	DI		30	DO		30	SO		30	MI	
			31	SO	Pfingsten				31	FR		31	MO	1) Kick-Power			

Trainings Einheiten und Zuständigkeiten	Kontaktperson	Telefon Privat / Mobile
4 Gemeinschafts-Training mit Region Niedersimmental Info-Telefon: 086 033 681 19 04 ; vor jedem Training abhören	Wanzenried Hans - Jürg	033 437 13 83 / 079 654 26 69
11 1) Technik- Konditraining - Bike mit RC Steffisburg - 18:30 - 20.30h, Treffpunkt Bahnhof Station, Steffisburg Auskunft: RC Steffisburg, Simon Spring 077 400 55 09	Sahli Hans	033 681 30 84 / 079 247 53 31
14 1) ABC Laufen: 18.00 - 19.15 - Treffpunkt Parkgarage Lachenstation Auskunft: Beo Runners, Roos Barben 079 657 03 46	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
11 Trainings mit Aufgebot SKI TEAM Region Thunersee Samstag 09:00 - 12:00 Turnhalle Schwanden. Mittwoch jeweils Turnhalle Homberg und Schwanden	Gerber Bruno	033 243 30 05 / 079 635 94 46
16 1) Kick-Power nur ab Jahrgang 1997. 18.00 - 18.55 Auskunft: Fitnesscenter Quadis, René Karlen 033 335 00 55	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
Skitraining mit Region Thunersee Info-Telefon: 086 033 5080 925 ; vor jedem Training abhören	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 Michèlle	033 336 43 20 / 079 768 35 26