

# Konditions- und Ski Trainingsplanung SKI TEAM Region Thunersee: Saison 2008/2009

Ausgabe: 10.12.2008

November		Dezember		Januar		Februar		März		April	
1 SA	Ski S2 2 Tage	1 MO		1 DO		1 SO	Skitraining RS	1 SO	Rennen SG	1 MI	BOSV-Sichtungskurs
2 SO		2 DI	Hausaufgaben	2 FR	Skitraining SL	2 MO		2 MO		2 DO	
3 MO	Hausaufgaben	3 MI	JO Turnen	3 SA	Rennen SL	3 DI	Hausaufgaben	3 DI	Hausaufgaben	3 FR	
4 DI		4 DO	Hausaufgaben	4 SO	Ende Winter	4 MI	1/2 Skitraining RS	4 MI	1/2 Skitraining	4 SA	M-GP Final Frühling
5 MI	Koordination / Kraft	5 FR		5 MO		5 DO	Hausaufgaben	5 DO	Hausaufgaben	5 SO	M-GP Final
6 DO		6 SA	Skitraining SL	6 DI	Hausaufgaben	6 FR		6 FR		6 MO	
7 FR	Hausaufgaben	7 SO	Skitraining SL	7 MI	1/2 Skitraining RS	7 SA	Rennen RS	7 SA	Skitraining	7 DI	Kondi Sichtungskurs
8 SA	Koordination / Kraft	8 MO		8 DO	Hausaufgaben	8 SO	Skitraining SL	8 SO	Skitraining	8 MI	BOSV-Kondi Sicht.
9 SO		9 DI	Hausaufgaben	9 FR		9 MO		9 MO		9 DO	
10 MO	Hausaufgaben	10 MI	JO Turnen	10 SA	Rennen RS	10 DI	Skitraining SG	10 DI	Hausaufgaben	10 FR	
11 DI		11 DO	Hausaufgaben	11 SO	Skitraining RS	11 MI	1/2 Skitraining RS	11 MI	1/2 Skitraining P-SL	11 SA	
12 MI	Koordination / Kraft	12 FR		12 MO		12 DO	Skitraining SG	12 DO	Hausaufgaben	12 SO	
13 DO		13 SA	Skitraining SL	13 DI	Hausaufgaben	13 FR		13 FR		13 MO	Aktive Erholung
14 FR	Hausaufgaben	14 SO	Skitraining SL	14 MI	1/2 Skitraining SL	14 SA	Anirennen 2 Start Sportw.	14 SA	Skitraining P-SL	14 DI	
15 SA	Ski S3 2 Tage	15 MO		15 DO	Hausaufgaben	15 SO	Skitraining	15 SO	Rennen LEKI-Final	15 MI	
16 SO		16 DI	Hausaufgaben	16 FR		16 MO		16 MO		16 DO	
17 MO	Hausaufgaben	17 MI	JO Turnen	17 SA	Skitraining RS	17 DI	Skitraining SG	17 DI	Hausaufgaben	17 FR	Training nach speziellem Programm.
18 DI		18 DO	Hausaufgaben	18 SO		18 MI	1/2 Skitraining	18 MI	1/2 Skitraining	18 SA	
19 MI	Koordination / Kraft	19 FR		19 MO		19 DO	Skitraining SG	19 DO	Hausaufgaben	19 SO	
20 DO		20 SA	Skitraining SL Winter	20 DI	Hausaufgaben	20 FR		20 FR		20 MO	
21 FR	Hausaufgaben	21 SO	Skitraining SL	21 MI	1/2 Skitraining RS	21 SA	BOSV-JO-MS SL	21 SA	Sichtungskurs	21 DI	
22 SA	Koordination / Kraft	22 MO		22 DO	Hausaufgaben	22 SO	BOSV-JO-MS RS Sport.	22 SO		22 MI	Selbständiges Training wird dringend empfohlen
23 SO		23 DI	Hausaufgaben	23 FR		23 MO		23 MO		23 DO	
24 MO	Hausaufgaben	24 MI		24 SA	Anirennen 1	24 DI	Hausaufgaben	24 DI	Hausaufgaben	24 FR	
25 DI		25 DO		25 SO	Skitraining SL	25 MI	1/2 Skitraining	25 MI	1/2 Skitraining	25 SA	
26 MI	Koordination / Kraft	26 FR	Skitraining RS	26 MO		26 DO	Hausaufgaben	26 DO	Hausaufgaben	26 SO	
27 DO		27 SA	Skitraining RS	27 DI	Hausaufgaben	27 FR		27 FR		27 MO	
28 FR	Hausaufgaben	28 SO	Skitraining RS	28 MI	1/2 Skitraining SL	28 SA	Rennen RS	28 SA	Skitraining	28 DI	
29 SA	Skitraining	29 MO	Skitraining SL	29 DO	Hausaufgaben			29 SO	Skitraining	29 MI	
30 SO	Skitraining	30 DI	Skitraining SL	30 FR				30 MO		30 DO	
		31 MI		31 SA	Rennen SL			31 DI	Hausaufgaben		

Trainings Einheiten und Zuständigkeiten	Kontaktperson	Telefon Privat / Mobile
55 Gemeinschafts-Trainings mit Region Niedersimmental. Nacht SL JO II, Dienstag 18:00-20:00 Info-Telefon: 086 033 681 19 04 ; vor jedem Training abhören	Wanzenried Hans - Jürg Sahli Hans	033 437 13 83 / 079 654 26 69 033 681 30 84 / 079 247 53 31
Technik- Konditraining - Bike mit RC Steffisburg - 18:15 - 20.15h, Treffpunkt Bahnhof Station, Steffisburg (Auskunft RC Steffisburg: Peter Scheidegger 079 201 73 39)	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
1) ABC Laufen: 17.00 - 18.15 - im Lachenstadion Thun, Grosse Tribüne 2) ABC Laufen: 18.00 - 19.15 - im Lachenstadion Thun, Grosse Tribüne. Auskunft: Roos Barben 079 657 03 46	Gerber Bruno	033 243 30 05 / 079 635 94 46
11 Trainings mit Aufgebot SKI TEAM Region Thunersee Samstag 09:00 - 12:00 Turnhalle Schwanden. Provisorisch: Mittwoch 19:00 - 20:30 Turnhalle Homberg	Gerber Bruno Tschanz Anton	033 243 30 05 / 079 635 94 46 033 222 65 32 / 079 334 00 18
46 Inviduelle Hausaufgaben: 30' - 45'	Gerber Bruno	033 243 30 05 / 079 635 94 46
55 Skitraining mit SKI TEAM Region Thunersee Info-Telefon: 086 033 508 09 25 ; vor jedem Training abhören wenn vermerkt !	Wanzenried Hans - Jürg Gaggioli Michèle	033 437 13 83 / 079 654 26 69 033 336 43 20 / 079 768 35 26