



Trainingsplan der Ski-/Mountainbikeabteilung gültig ab 7.11.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Gruppe 1: 15:30 – 17:00 Uhr (5-7 Jahre)</p> <p>Gruppe 2: 17:00 - 18:30 Uhr (8-11 Jahre)</p> <p>Gruppe 3: 18:00 – 20:00 Uhr (ab 12 Jahre)</p>						
	-Ruhetag-	-Ruhetag-	17:30:19:00	15:00-16:30		
Hallentraining	od. Langlauftraining		Lauftraining od. Langlauf-	Rollertraining <i>(bis es schneit)</i>	Langlaufrennen	
Nicole, Frank & Peter, Gustav	Stefan		Gustav & Franzi	Gustav & Franzi		

Um gute Leistungen bei Rennen zu erzielen, braucht man ein ausgeglichenes Sportprogramm mit verschiedenen Sportarten. Dies ist wichtig um unterschiedliche Muskeln aufzubauen und nicht einseitig zu trainieren.

Bei Fragen sind wir natürlich für Euch da!

Sportliche Grüße

Euer Trainerteam ☺