

JO Lenk, Trainingsplan Herbst 2019

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Mi., 14. Aug. 2019	18.00 - 19.30	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Andi	
Sa., 17. Aug. 2019	09.00 - 11.00	TEC	Kennenlernen & Spiel & Spass	2. bis 4. Klasse	Stephan, Marcel	MZH besetzt
	09.00 - 11.00	TEC	Rollski Skating	Rennggruppe Nordisch	Simon	
Di., 20. Aug. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Kennenlernen & Spiel & Spass	5. bis 9. Klasse	Marcel	
Mi., 21. Aug. 2019	18.00 - 19.30	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	
Sa., 24. Aug. 2019	09.00 - 11.00	TEC	Mountain Bike	2. bis 4. Klasse	Martin, Claudia, Stephan	MZH besetzt
	09.00 - 11.00	TEC	Stocktraining	Rennggruppe Nordisch	Simon	
Di., 27. Aug. 2019	17.30 - 19.00	MZH	Koordination	5. bis 9. Klasse	Stephan	Zeit!
Mi., 28. Aug. 2019	18.00 - 19.30	TEC	Running	Rennggruppe Nordisch	Simon	
Sa., 31. Aug. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel	2. bis 4. Klasse	Stephan	
Di., 3. Sep. 2019		kein Training				Landschulwoche
	18.00 - 19.30	Zweisimmen	Running	Rennggruppe Nordisch	individuell	mit Zweisimmen
Mi., 4. Sep. 2019	18.00 - 19.30	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Sina	
Sa., 7. Sep. 2019	ganzer Tag	gem. Programm	JO-Tour	Alle JO'ler	Marcel, Claudia, Stephan	gem. Programm oder SMS-Info
So., 8. Sep. 2019						
Di., 10. Sep. 2019	18.00 - 20.00	TEC	Mountain Bike	5. bis 9. Klasse; Rennggruppe Nordisch	Patrick, Marcel	
Mi., 11. Sep. 2019	18.00 - 19.30	TEC	Running, Testlauf Iffigfall	Rennggruppe Nordisch	Sina	
Sa., 14. Sep. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Ausdauer/Spiel/Kraft	Alle JO'ler	Marcel	
	18.00 - 20.00	MZH	Ausdauer/Spiel/Schnelligkeit	5. bis 9. Klasse	Eveline	
Di., 17. Sep. 2019	18.00 - 19.30	Zweisimmen (TEC 17.30h)	Rollski Skating	Rennggruppe Nordisch	Simon	mit Zweisimmen
	17.30 - 19.00	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	Zeit!
Sa., 21. Sep. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Koordination/Kraft	2. bis 4. Klasse	Patrick, Stephan	
	09.00 - 11.00	TEC	Rollski Klassisch	Rennggruppe Nordisch	Simon	
Di., 24. Sep. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Kennenlernen der RLZ-Kriterien	5. bis 9. Klasse	Eveline	
	18.00 - 19.30	TEC	Running	Rennggruppe Nordisch	Simon	
So., 29. Sep. 2019			Iffiglauf; Kids-Run	individuell		
Di., 1. Okt. 2019	18.00 - 19.00	Zweisimmen (TEC 17.30h)	Rollski Skating	Rennggruppe Nordisch	Simon	mit Zweisimmen
Fr., 11. Okt. 2019		gem. Programm	Trainingstour	Rennggruppe Nordisch		
Sa., 12. Okt. 2019						
So., 13. Okt. 2019						
Di., 15. Okt. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Koordination	5. bis 9. Klasse	Marcel	
Mi., 16. Okt. 2019	17.30 - 19.00	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	Zeit!
	09.00 - 11.00	MZH	Ausdauer/Spiel/Schnelligkeit	2. bis 4. Klasse	Marcel, Patrick	
Sa., 19. Okt. 2019	09.00 - 11.30	TEC	Vita-Parcours	Rennggruppe Nordisch	Simon	
	18.00 - 20.00	MZH	Kondition	5. bis 9. Klasse	Stephan	
Di., 22. Okt. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Running, Testlauf Iffigfall	Rennggruppe Nordisch	Simon	
Sa., 26. Okt. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Koordination/Kraft	2. bis 4. Klasse	Stephan	
	09.00 - 11.00	Zweisimmen (TEC 08.30h)	Rollski Skating	Rennggruppe Nordisch	Simon	mit Zweisimmen
Di., 29. Okt. 2019	18.00 - 20.00	MZH	RLZ Übungen	5. bis 9. Klasse	Eveline, Marcel	
Mi., 30. Okt. 2019	16.00 - 17.30	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Andi	Zeit!
Sa., 2. Nov. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Spiel und Spass	2. bis 4. Klasse	Claudia, Stephan	
	09.00 - 11.00	Zweisimmen (TEC 08.30h)	Stocktraining	Rennggruppe Nordisch	Simon	mit Zweisimmen
Di., 5. Nov. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Kraft	5. bis 9. Klasse	Eveline	
Mi., 6. Nov. 2019	16.00 - 17.30	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Sina	

JO Lenk, Trainingsplan Herbst 2019

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Sa., 9. Nov. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Kraft	2. bis 4. Klasse	Marcel, Stephan	
	09.00 - 11.00	TEC	Rollski Klassisch	Rennggruppe Nordisch	Sina	
Di., 12. Nov. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Ausdauer	5. bis 9. Klasse	Patrick	
Mi., 13. Nov. 2019	16.00 - 17.30	Flugplatz St. Stephan	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	
Sa., 16. Nov. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Koordination	2. bis 4. Klasse	Patrick, Gianna	
	09.00 - 11.00	TEC	Rollski Skating	Rennggruppe Nordisch	Simon	
Di., 19. Nov. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Gleichgewicht	5. bis 9. Klasse	Eveline	
Mi., 20. Nov. 2019		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	
Sa., 23. Nov. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Hindernissparcours	2. bis 4. Klasse	Marcel, Patrick	5. - 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	
Di., 26. Nov. 2019	18.00 - 20.00	MZH	RLZ Übungen	5. bis 9. Klasse	Marcel	
Mi., 27. Nov. 2019		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Sina	
Sa., 30. Nov. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Ausdauer/Spiel/Kraft	2. bis 4. Klasse	Gianna, Patrick	5. - 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	
Di., 3. Dez. 2019	18.00 - 20.00	KUSPO	Schnelligkeit/Spiel	5. bis 9. Klasse	Marcel	MZH besetzt
Mi., 4. Dez. 2019		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	
Sa., 7. Dez. 2019	09.00 - 11.00	MZH	Spiel und Ausdauer	2. bis 4. Klasse	Marcel, Stephan	5. - 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	
Di., 10. Dez. 2019	18.00 - 20.00	MZH	Schlussturnen	Alle JO'ler	Stephan, Marcel	

Abkürzungen:

TEC: Tennis-Eisbahn-Curling; MZH: Mehrzweckhalle Schulhaus Lenk

Immer Hallen- und Aussenschuhe mitnehmen

Jeder Trainer ist berechtigt, das Training den Verhältnissen entsprechend anzupassen

Ein Helm ist bei allen Bike- und Rollskitrainings obligatorisch

Rollski-Training: Joggingschuhe, Helm, Ersatzkleider mitnehmen. Nicht mit den Langlaufschuhen zum Training laufen (Abnützung)

Sobald das Schneetraining beginnt, findet am Samstag kein Hallentraining mehr statt

Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich beim eingeteilten Trainer ab