

## JO Lenk, Trainingsplan Herbst 2020

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Di., 11. Aug. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Kennenlernen & Spiel & Spass	5. bis 9. Klasse	Stephan	
	18.00 - 20.00	TEC, Flugplatz	Rollski Skating	Renngruppe Nordisch	Simon	
Fr., 14. Aug. 2020	18.00 - 19.30	TEC	Running	Renngruppe Nordisch	Sina	
Sa., 15. Aug. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Kennenlernen & Spiel & Spass	2. bis 4. Klasse	Claudia, Marcel	
Di., 18. Aug. 2020	18.00 - 20.00	KUSPO	Koordination	5. bis 9. Klasse	Marcel	MZH besetzt
	18.00 - 20.00	TEC	Rollski Skating	Renngruppe Nordisch	Sina	
Fr., 21. Aug. 2020	18.00 - 19.30	TEC	Running	Renngruppe Nordisch	Ruedi	
Sa., 22. Aug. 2020	09.00 - 11.00	TEC	Mountain Bike	2. bis 4. Klasse	Markus, Marcel, Julia	
Di., 25. Aug. 2020	18.00 - 20.00	TEC	Mountain Bike	5. bis 9. Klasse	Marcel	
	17.30 - 19.45	TEC	gem. SMS-Info	Renngruppe Nordisch	Simon	Zeit! mit Zweisimmen
Fr., 28. Aug. 2020	18.00 - 19.30	TEC	Running	Renngruppe Nordisch	Sina	
Sa., 29. Aug. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel	2. bis 4. Klasse	Marcel, Stephan	
Di., 1. Sep. 2020	kein Training			5. bis 9. Klasse		Landschulwoche
	17.30 - 19.45	TEC	gem. SMS-Info	Renngruppe Nordisch	Simon	Zeit! mit Zweisimmen
Fr., 4. Sep. 2020	18.00 - 19.30	TEC	Running	Renngruppe Nordisch	Simon	
Sa., 5. Sep. 2020	09.00 - 11.00	MZH		2. bis 4. Klasse	Marcel	
Di., 8. Sep. 2020	18.00 - 20.00	MZH		5. bis 9. Klasse	Eveline	
	18.00 - 20.00	TEC	Stocktraining	Renngruppe Nordisch	Simon, Ruedi	
Fr., 11. Sep. 2020	18.00 - 19.30	TEC	Rollski klassisch	Renngruppe Nordisch	Simon, Ruedi	
Sa., 12. Sep. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Ausdauer/Spiel/Kraft	2. bis 4. Klasse	Claudia, Marcel	
Di., 15. Sep. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Ausdauer/Spiel/Schnelligkeit	5. bis 9. Klasse	Marcel	
	17.30 - 19.45	TEC	gem. SMS-Info	Renngruppe Nordisch	Simon	Zeit! mit Zweisimmen
<b>So., 20. Sep. 2020</b>		<b>MZH</b>	<b>Iffiglauf; Kids-Run</b>	<b>individuell</b>		
Di., 22. Sep. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Kennenlernen der RLZ-Kriterien	5. bis 9. Klasse	Eveline	
	17.30 - 19.45	TEC	gem. SMS-Info	Renngruppe Nordisch	Simon	Zeit! mit Zweisimmen
Fr., 25. Sep. 2020	18.00 - 19.30	TEC	Running	Renngruppe Nordisch	Ruedi	
Mo., 28. Sep. 2020						
Di., 29. Sep. 2020			Trainingslager	Renngruppe Nordisch	Simon, Sina	
Mi., 30. Sep. 2020						
Sa., 17. Okt. 2020	09.00 - 11.00	TEC	Rollski Skating	Renngruppe Nordisch	Simon	
Di., 20. Okt. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Kondition	5. bis 9. Klasse	Stephan	
Mi., 21. Okt. 2020	17.00 - 18.30	TEC	Stocktraining	Renngruppe Nordisch	Simon	
Sa., 24. Okt. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Koordination/Kraft	2. bis 4. Klasse	Patrick, Simona	JO-Kleider Rück-/Ausgabe
	09.00 - 11.00	TEC	Rollski klassisch	Renngruppe Nordisch	Simon	
Di., 27. Okt. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Spiel und Spass	5. bis 9. Klasse	Marcel	
Mi., 28. Okt. 2020	17.00 - 18.30	TEC	Running	Renngruppe Nordisch	Ruedi	
Sa., 31. Okt. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Schnellkraft/Kraft	2. bis 4. Klasse	Stephan, Marcel	
	09.00 - 11.00	TEC	gem. SMS-Info	Renngruppe Nordisch	Simon	mit Zweisimmen
Di., 3. Nov. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Kraft	5. bis 9. Klasse	Eveline	
Mi., 4. Nov. 2020	17.00 - 18.30	TEC	Running	Renngruppe Nordisch	Simon	
Sa., 7. Nov. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Kraft	2. bis 4. Klasse	Simona, Simon	
	09.00 - 11.00	TEC	Rollski Skating	Renngruppe Nordisch	Simon	

## JO Lenk, Trainingsplan Herbst 2020

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Di., 10. Nov. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Ausdauer	5. bis 9. Klasse	Eveline	
Mi., 11. Nov. 2020	17.00 - 18.30	TEC	Running	Rennggruppe Nordisch	Ruedi	
<b>sobald Skibetrieb findet am Samstag getrenntes Training JO Alpin, JO Snowboard, JO Nordisch statt (gem. SMS-Info)</b>						
Sa., 14. Nov. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Koordination	2. bis 4. Klasse	Julia, Stephan	5. - 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	ev. ganze JO Nordisch
Di., 17. Nov. 2020	18.00 - 20.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Gleichgewicht	5. bis 9. Klasse	Eveline	
Mi., 18. Nov. 2020		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Sina	
Sa., 21. Nov. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Hindernissparcours	2. bis 4. Klasse	Claudia, Markus	5. - 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	ev. ganze JO Nordisch
Di., 24. Nov. 2020	18.00 - 20.00	MZH	RLZ Übungen	5. bis 9. Klasse	Marcel	
Mi., 25. Nov. 2020		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Sina	
Sa., 28. Nov. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Ausdauer/Spiel/Kraft	2. bis 4. Klasse	Patrick, Markus	5. - 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	ev. ganze JO Nordisch
Di., 1. Dez. 2020	18.00 - 20.00	KUSPO	Schnelligkeit/Spiel	5. bis 9. Klasse	Eveline	MZH besetzt
Mi., 2. Dez. 2020		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Ruedi	
Sa., 5. Dez. 2020	09.00 - 11.00	MZH	Spiel und Ausdauer	2. bis 4. Klasse	Claudia, Markus	5. - 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Nordisch	Simon	ev. ganze JO Nordisch
Di., 8. Dez. 2020	18.00 - 20.00	KUSPO	Schlussturnen	Alle JO'ler	Stephan	

<b>Abkürzungen:</b>
TEC: Tennis-Eisbahn-Curling
MZH: Mehrzweckhalle Schulhaus
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: Immer auch Joggingsschuhe 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