

JO Lenk, Trainingsplan Herbst 2021

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	JO-LeiterInnen	Bemerkungen
Di., 19. Okt. 2021	18.00 - 19.00	MZH	Kondition	5. bis 9. Klasse + Renngruppe 1 Alpin	Marcel	
Mi., 20. Okt. 2021	17.00 - 18.30	TEC	Running	Renngruppe Langlauf	Simon	
Sa., 23. Okt. 2021	09.00 - 11.00	MZH	Kondition	2. bis 4. Klasse	Marcel	
	09.00 - 11.00	TEC	Rollski Skating	Renngruppe Langlauf	Simon	
Di., 26. Okt. 2021	18.00 - 19.30	TEC	Ausdauer	5. bis 9. Klasse + Renngruppe 1 Alpin	Stephan	
Mi., 27. Okt. 2021	17.00 - 18.30	TEC	Running	Renngruppe Langlauf	Ruedi	
Sa., 30. Okt. 2021	09.00 - 11.00	TEC	Outdoor	2. bis 4. Klasse	Claudia	
		gem. SMS-Info	Skifahren Tschentent	Renngruppe 1 Alpin	Marcel	
	09.00 - 11.00	TEC	Stocktraining	Renngruppe Langlauf	Simon	
Di., 2. Nov. 2021	18.00 - 19.00	MZH	Spiel und Spass	5. bis 9. Klasse + Renngruppe 1 Alpin	Marcel	
Mi., 3. Nov. 2021	17.00 - 18.30	TEC	Running	Renngruppe Langlauf	noch offen	mit Stirnlampe!
Sa., 6. Nov. 2021	09.00 - 11.00	MZH	Schnellkraft/Kraft	2. bis 4. Klasse	Markus	
	09.00 - 11.00			Renngruppe Langlauf	noch offen	
Sa., 6. Nov. 2021	08.00 - 17.00	TEC	Les Diablerets	Renngruppe 1 Alpin	Marcel	
So., 7. Nov. 2021	08.00 - 17.00	TEC	Les Diablerets	Renngruppe 1 Alpin	Marcel	
Di., 9. Nov. 2021	18.00 - 19.30	TEC	Ausdauer	5. bis 9. Klasse + Renngruppe 1 Alpin	Stephan	
Mi., 10. Nov. 2021		gem. SMS-Info	Rollski Skating	Renngruppe Langlauf	Sina	
Sa., 13. Nov. 2021	09.00 - 11.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Kraft	2. bis 4. Klasse	Stephan	
	09.00 - 11.00	TEC	Running	Renngruppe Langlauf	Simon	
Di., 16. Nov. 2021	18.00 - 19.00	MZH	Schnelligkeit/Spiel/Ausdauer	5. bis 9. Klasse + Renngruppe 1 Alpin	Marcel	
Mi., 17. Nov. 2021	17.00 - 18.30	TEC	Running	Renngruppe Langlauf	Ruedi	mit Stirnlampe!
sobald Skibetrieb findet am Samstag getrenntes Training JO Alpin, JO Snowboard, JO Langlauf statt (gem. SMS-Info)						
Sa., 20. Nov. 2021	09.00 - 11.00	MZH	RLZ KONDI	2. bis 4. Klasse	Markus	inkl. 5. bis 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Renngruppe Langlauf	gem. SMS-Info	ev. ganze JO Langlauf
Di., 23. Nov. 2021	18.00 - 19.30	TEC	Ausdauer	5. bis 9. Klasse + Renngruppe 1 Alpin	Marcel	
Mi., 24. Nov. 2021		gem. SMS-Info		Renngruppe Langlauf	gem. SMS-Info	
Sa., 27. Nov. 2021	09.00 - 11.00	MZH	RLZ HINDERNIS	2. bis 4. Klasse	Stephan	inkl. 5. bis 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Renngruppe Langlauf	gem. SMS-Info	ev. ganze JO Langlauf
Di., 30. Nov. 2021	18.00 - 19.00	MZH	RLZ KONDI	5. bis 9. Klasse + Renngruppe 1 Alpin	Marcel	

JO Lenk, Trainingsplan Herbst 2021

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	JO-LeiterInnen	Bemerkungen
Mi., 1. Dez. 2021		gem. SMS-Info		Rennggruppe Langlauf	gem. SMS-Info	
Sa., 4. Dez. 2021	09.00 - 11.00	MZH	Kondition	2. bis 4. Klasse	Claudia	inkl. 5. bis 9. Klasse wenn Ski
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Langlauf	gem. SMS-Info	ev. ganze JO Langlauf
Sa., 4. Dez. 2021	08.00 - 17.00	TEC	Les Diablerets	Rennggruppe 1 Alpin	noch offen	
So., 5. Dez. 2021	08.00 - 17.00	TEC	Les Diablerets	Rennggruppe 1 Alpin	noch offen	
Di., 7. Dez. 2021	18.00 - 19.30	TEC	Ausdauer	5. bis 9. Klasse + Rennggruppe 1 Alpin	Marcel	MZH besetzt
Mi., 8. Dez. 2021		gem. SMS-Info		Rennggruppe Langlauf	gem. SMS-Info	
Sa., 11. Dez. 2021	09.00 - 11.00	MZH	Schlussturnen	Alle JO'ler	Marcel	
		gem. SMS-Info		Rennggruppe Langlauf	gem. SMS-Info	ev. ganze JO Langlauf

Abkürzungen

TEC: Tennis-Eisbahn-Curling

MZH: Mehrzweckhalle Schulhaus

Informationen

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 Joggingschuhe mitnehmen. Nicht mit den Langlaufschuhen zum Training laufen (Abnützung)

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

JO-LeiterInnen

Wampfler Marcel	076 460 00 88	merlo98@hotmail.com	Disziplinenleiter Alpin/Snowboard
Dräyer Simon	079 420 84 04	simi.draeyer@bluewin.ch	Disziplinenleiter Langlauf/Biathlon
Lempfen Stephan	079 717 49 26	stephanlempfen@hotmail.com	
Trachsel Claudia	079 775 83 73	claudiatra@gmx.ch	
Trachsel Markus	078 806 78 92	markus@trachsel-huus.ch	
Meyer Ruedi	076 324 65 26	meyerruedi@bluewin.ch	
Walder Sina	079 399 61 12	s_walder@bluewin.ch	

Diverse

Marmet Björn	079 717 16 85	bjoern.marmet@bluewin.ch	Präsident Skiclub Lenk
Buchs Martin	033 733 10 64	martinbuchs@bluewin.ch	Verwaltung Skiclub-Bus
Klopfenstein Sandra	033 733 21 50	sandra_klopfenstein@yahoo.de	Verwaltung JO-Kleider
Walder Sina	079 399 61 12	s_walder@bluewin.ch	J&S-Coach