

Trainings- und Rennplan für JO St. Antönien 2015-2016

Trainings- und Rennplan für JO St. Antönien 2015-2016						Pascal	Mario	Peter	Marco	Marion	Selin	Jonas	Bianca	Jeanine	Dario	Miriam	
Datum	Tag	Wo/Wann	Thema	SL/RS	Lifanlage												
19	Dez.	Sa	9:30-12:00	Grundlagen des Skifahr.	Junker		1					1					
19	Dez.	Sa		Beltrametti Parpan													
20	Dez.	So		Beltrametti Parpan													
23	Dez.	Mi	13:30-16:00	Grundlagen des Skifahr.	Parsenn	1			1								
26	Dez.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Parsenn	1		1								
30	Dez.	Mi.	13:30-16:00	Combirace	CR	Parsenn	1	1									
2	Jan	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Parsenn	1			1		1					
5	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
6	Jan	Mi	13:30-16:00	Slalom	SL	Junker			1					1			
9	Jan.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker							1	1			
10	Jan	So		Regio Davos	CR1+2	Parsenn											
12	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
13	Jan.	Mi	13:30-16:00	Riesenslalom	RS	Gotschna	1	1									
16	Jan.	Sa	9:30-12:00	Combirace	CR	Junker			1			1					
19	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
20	Jan.	Mi	13:30-16:00	Riesenslalom	RS	Junker		1	1								
23	Jan.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker				1	1						
23	Jan.	Sa		Regio St.Antönien													
24	Jan	So		Kids St.Antönien	RS												
26	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
27	Jan.	Mi	13:30-16:00	Riesenslalom	RS	Junker	1		1								
30	Jan.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker							1	1			
30	Jan.	Sa		Regio Grösch													
31	Jan.	So		Kids Rinerhorn	RS												
2	Feb.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
3	Feb.	Mi	13:30-16:00	Combirace	CR	Junker	1	1									
6	Feb.	Sa		Club Rennen	RS	Junker											
7	Feb.	So		Kids Pany	RS												
9	Feb.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
10	Feb.	Mi	13:30-16:00	Riesenslalom	RS	Junker	1		1								
13	Feb.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker			1			1					
14	Feb.	So		Migros Rinerhorn	RS												
16	Feb.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
17	Feb.	Mi	13:30-16:00	Combirace	CR	Junker	1		1								
20	Feb.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker				1	1						
20	Feb.	Sa		Int. Fischer Madrisa	RS												
21	Feb.	So		Kids Grösch	RS												
24	Feb.	Mi	13:30-16:00	Slalom	SL	Junker	1	1									
27	Feb.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker			1			1					
1	Mär.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
2	Mär.	Mi	13:30-16:00	Combirace	CR	Junker	1		1								
5	Mär.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker				1	1						
5	Mär.	Sa		Regio Rinerhorn	RS1+2												
6	Mär.	So		Kids Selfranga	RS												
6	Mär.	So		Migros Wildhaus	RS												
8	Mär.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga											
9	Mär.	Mi	13:30-16:00	Paralellslalom	SL	Junker	1		1								
12	Mär.	Sa	9:30-12:00	Paralellslalom	SL	Junker		1							1		
13	Mär.	So		Kids Final St.Antönien	RS	Junker											
13	Mär.	So		Migros Savognin	RS												
1-3	April	Fr.Sa.So		Migros Final St.Moritz	RS/CR												
							12	7	7	6	3	3	5	2	3	1	0
Die Samstagstrainings beinhalten Technik sowie Stangenfahren.Je nach Gruppe mehr Technik, oder mehr Stangenfahren. Die Gruppen werden zum Teil nach Alter, Rennlust oder Fahrkönnen eingeteilt.																	
Je nach Wetterverhältnissen wird das Training umgestaltet und per. SMS bekanntgegeben.																	
An den Mittwoch-Trainings wird ein Stangentraining durchgeführt.																	
Abend-Training in Selfranga (immer Slalom) über Durchführung wird auf WhatsApp bekanntgegeben.																	
JO Leiter	Pascal		Marion														
	Mario		Bianca														
	Peter		Selin														
	Jonas		Miriam														
	Marco		Jeanine														