SSC walensee

Traininingsprogramm Sommer 2017

Stand: 03.05.2017

Datum	Zeit	Beschreibung Training	Trainer Alpine												
		Race / Race Technik	Peter R.	Marco C.	Thomas F.	Beat N.	Markus M.	Simon G.	David R.	Andi G.	Jonah V.	Pascal R.	Robin N.	Flavia F.	Giulia C.
22.04.2017	07.30-16.00	Arbeitseinsatz Hüttenputztag Clubhütte Chengel													
Do.11.05.17	18.00-19.45	Hallentraining	O												
Sa.13.05.17	09.00-11.30	Bike							O	X					
Do.18.05.17	18.00-19.45	Hallentraining											O	X	
Sa.20.05.17	09.00-11.30	Rollerblade		X		O									
~~Do.25.05.17~~		~~*kein Training (Auffahrt)*~~													
Sa.27.05.17	09.00-11.30	Über Stock und Stein			O							X			
Do.01.06.17	18.00-19.45	Hallentraining											O	X	
~~Sa.03.06.17~~		~~*kein Training (Pfingstsamstag)*~~													
Do.08.06.17	18.00-19.45	Hallentraining	O												
Sa.10.06.17	13.30 bis	Trainingslager mit Übernachtung Clubhütte Chengel im Flumserberg		X		O		X							
So.11.06.17	16.00														
Do.15.06.17	18.00-19.45	Hallentraining									O	X			
Sa.17.06.17	09.00-11.30	Abenteuer im Wald							O	X					
Do.22.06.17	18.00-19.45	Hallentraining			O									X	
Sa.24.06.17	09.00-11.30	Rollerblade Kippstangen	O									X			
Do.29.06.17	18.00-19.45	Hallentraining									O		X		
Sa.01.07.17	13.00 bis	2-tägige Club- und Familienwanderung	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
So.02.07.17	17.00														
~~Do.06.07.17~~		~~*vor Sommerferien (kein Trainingsbetrieb)*~~													
Sa.12.08.17	08.00-17.00	swissski Summer Trophy in Mels				O		X	X						
Do.17.08.17	18.00-19.45	Hallentraining	O												
Sa.19.08.17	09.00-12.00	Sponsorenlauf SSW im Flumserberg		X		O									
Do.24.08.17	18.00-19.45	Hallentraining				O									
Sa.26.08.17	09.00-11.30	Bike		X	O										
Do.31.08.17	18.00-19.45	Hallentraining			O										
Sa.02.09.17	09.00-11.30	Rollerblade Kippstangen	O								X				
Do.07.09.17	18.00-19.45	Training für Adventure				O									
Sa.09.09.17	09.30-17.00	Teilnahme Adventure Walensee	E	E	O	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Do.14.09.17	18.00-19.45	Hallentraining				O									
Sa.16.09.17	09.00-11.30	Über Stock und Stein						O			X				
Do.21.09.17	18.00-19.45	Hallentraining	O												
Sa.23.09.17	09.00-11.30	Murgtaltrail			X	O									
Do.28.09.17	18.00-19.45	Hallentraining							O						
Sa.30.09.17	09.00-11.30	Bike		X	O										
Do.05.10.17	18.00-19.45	Hallentraining										O	X		
Sa.07.10.17	09.00-11.30	Rollerblade										O		X	
Do.12.10.17	18.00-19.45	Hallentraining				O									
Sa.14.10.17	09.00-11.30	Flumserbergtrail							O	X					
~~Do.19.10.17~~		~~*kein Training*~~													
Fr.20.10.17 - So.22.10.17		Gletschertraining Sölden		X		O									
Do.26.10.17	18.00-19.45	Hallentraining	O												
Fr.27.10.17	19.30-22.00	3. Hauptversammlung SSC Walensee (ohne Kinder)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Sa.28.10.17	09.00-11.30	Swiss Power Test				O			X						
Do.02.11.17	18.00-19.45	Hallentraining			O										
Sa.04.11.17	09.00-11.30	freiwilliges Gletschertraining Kaunertal / Laufen	G									O	X		
Do.09.11.17	18.00-19.45	Hallentraining							X						
Sa.11.11.17	09.00-11.30	freiwilliges Gletschertraining Kaunertal / Laufen	G			O					X				
Do.16.11.17	18.00-19.45	Hallentraining			O										
Sa.18.11.17	08.15-11.45	1. Schneetraining Flumserberg	X			O								X	

Zeichenerklärung Leiter: O: Haupttrainer X: Trainer E Teilnahme erwünscht

freiwillige Clubanlässe (Kinder in Begeleitung der Eltern)

Wettkämpfe

Kein Trainingsbetrieb

Trainingslager

G Trainer Gletschertraining

Mitnehmen:

Turnschuhe (keine Wanderschuhe)

Trinkflasche mit Flaschengurt (kein Rucksack)

Am Donnerstag Aussen- und Innenturnbekleidung

Abmeldungen neu nicht über Race Chat (direkt an Haupttrainer)