

Datum	Zeit	Beschreibung Training	Beschreibung			Ski	Schwarz				Rot			Blau					
			1	2	3		Peter	Marco	Pascal	Robin	Thomas	Jonah	Flavia	Giulia	Beat	Markus	Fabio	Janic	Michelle
Sa.16.11.19	08.15-11.45	freiwilliges Gletschertraining / Rollerblade	2	2	1	RS													
Mi.20.11.19	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	2	2	1	RS	X												
Mi.20.11.19	12.30-17.00	SSW Powertest											X						
Do.21.11.19	18.00-19.45	Hallentraining											X						
Sa.23.11.19	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	3	2	1	SL	X							X					X
Mi.27.11.19	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4	3	2	RS	X								X				
Do.28.11.19	18.00-19.45	kein Training (Turnhalle besetzt)																	
Sa.30.11.19	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5	3	2	SL						X	X						X
Mi.04.12.19	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	5	2	2	RS				X				X					
Do.05.12.19	18.00-19.45	Hallentraining									X	X							
Sa.07.12.19	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5	4	2	RS		X		X								X	
Mi.11.12.19	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	5	3	3	SL				X					X				
Do.12.12.19	18.00-19.45	Hallentraining							X			X							
Sa.14.12.19	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	6	4	3	RS	X			X									X
Mi.18.12.19	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6	4	3	SL	X								X				
Do.19.12.19	18.00-19.45	kein Training (Turnhalle besetzt)																	
Sa.21.12.19	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	3	RS		X		X									X
So.22.12.19	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	3	RS	X				X								X
Fr.27.12.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	3	RS		X	X										X
Sa.28.12.18	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	5	3	SL				X						X			
Mo.30.12.18	08.15-15.00	Slalomtraining mit Mittagessen	6	5	3	SL		X				X	X						
Do.02.01.19	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	6	4	SL			X	X		X							
Fr.03.01.20	18.00 22.00	Interner Trainerhock mit Nachtesen Maschenlücke					A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Sa.04.01.20	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	4	RS				X				X					X
Mi.08.01.20	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	5	5	4	SL			X						X				
Do.09.01.20	18.00-19.45	Hallentraining							X				X						
Sa.11.01.20	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6	6	4	SL		X			X					X			
Mi.15.01.20	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS				X					X				
Do.16.01.20	18.00-19.45	Hallentraining										X				X			
Sa.18.01.20	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6	6	4	SL	X						X						X
So.19.01.20	08.00-16.00	SSW Cup 1 SL + 2 SL Flumserberg	X	X	/	SL	X	X					X						
Mi.22.01.20	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6	5	5	SL	X								X				
Do.23.01.20	18.00-19.45	Hallentraining							X		X								
Sa.25.01.20	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS				X								X	X
Mo.27.01.20	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Freies Fahren	4	4	4	RS									X	X			
Di.28.01.20	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q SL-Training	6	4	4	SL									X	X			
Mi.29.01.20	13.15-16.00	Freiwilliges Training (Slalom)	6	6	6	SL				X				X					
Do.30.01.20	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q SL-Training	6	5	5	SL				X					X				
Do.30.01.20		kein Hallentraining																	
Fr.31.01.20	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Schulerennen	6	6	6	RS	X							X	X				
Sa.01.02.20	08.15-11.45	Freies Fahren / Sprung / Speed	6	6	6	RS				X									X
So.02.02.20	08.00-16.00	Kinderrennen 1 RS Wangs Pizol	X	X	X	RS		X		X				X					
Mi.05.02.20	13.15-16.00	Combi-Race / Technikschiulung	6	6	6	SL			X		X								
Do.06.02.20	18.00-19.45	Hallentraining									X	X							
Sa.08.02.20	08.00-16.00	SSW Cup 3 GS Pizol Bad Ragaz	X	X	/	RS	X	X		X									
Mi.12.02.20	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	5	RS	X								X				
Do.13.02.20	18.00-19.45	Hallentraining									X					X			
Sa.15.02.20	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS						X	X						X
Sa.15.02.20	08.00-16.00	SSW Cup 5 Super-G Atzmännig	X	X	/	RS	X												
Mi.19.02.20	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS				X					X				
Do.20.02.20	18.00-19.45	kein Training (Schmuziger Donnerstag)																	
Sa.22.02.20	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	6	6	SL	X	X											X
So.23.02.20	08.00-16.00	SSW Cup 5+6 CR Mollis	X	X	/	SL	X			X									
Mi.26.02.20	13.15-16.00	Kinderrennen 2 RS Pizol	X	X	X	RS				X				X					
Do.27.02.20		kein Training (Sportferien)																	
Sa.29.02.20	08.15-11.45	Clubrennen Flumserberg	6	6	6	RS	A	A	A	A	X	A	A	A	A	X	A	A	A
So.01.03.20	08.00-16.00	Kinderrennen 3 RS Flumserberg	X	X	X	RS		X						X					
Mi.04.03.20	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6	5	5	SL				X				X					
Do.05.03.20		Hallentraining									X	X							
Sa.07.03.20	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6	5	5	SL	X									X			X
Mi.11.03.20	13.15-16.00	JO-Rennen Mittenwald	X	X	X	RS	X	A	A	A	A	A	A	A	X	X	A	A	A
Do.12.03.20	18.00-19.45	Hallentraining										X	X						
Sa.14.03.20	08.15-15.00	SSW Cup 7+8 SL Elm	X	X	/	SL	X	X		X									
Mi.18.03.20	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4	4	4	RS				X				X					
Do.19.03.20		Hallentraining														X	X		
Sa.21.03.20	08.15-11.45	Technikschiulung für Sichtungskurs	6	6	6	RS		X				X							X
Mi.25.03.20	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs	4	4	4	RS				X					X				
Do.26.03.20	18.00-19.45	Hallentraining									X	X							
Sa.28.03.20	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	6	6	6	SL	X										X	X	
Mi.01.04.20	13.15-16.00	Freies Fahren / Sprung / Speed	4	4	4	RS				X					X				
Do.02.04.20	18.00-19.45	Hallentraining									X	X							
Sa.04.04.20	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS		X								X	X		
Mo.06.04.20	08.15-15.00	Sichtungskurs SSW (Jg.05 - 08)	X	X	/	RS								X					
Di.07.04.20	08.15-12.00	Sichtungskurs SSW (Powertest)	X	X	/									X					
Mi.08.04.20	13.15-16.00	Freies Fahren / Sprung / Speed	4	4	4	RS			X	X									
Do.09.04.20		kein Training (Frühlingferien)																	
Sa.11.04.20	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	X	X						X					
Mo.13.04.20	08.00-16.00	SSW Verbandsmeisterschaft	X	X	X	RS			X	X				X					

Zeichenerklärung: 1 Zentrale Grundposition / 2 Grundlagen aktives Skifahren / 3 Stabiler Oberkörper / 4 Schwungsteuerung / 5 Druckverteilung Schwungphasen / 6 Rennformen

Gesamtschule Sportwoche Gesamtschule Quarten (Ordentliche Trainings Primarschule integriert im Schulbetrieb)

Kinderrennen - Obligatorische Rennen für alle Athleten Gruppe blau und rot (Alle Kinder werden automatisch angemeldet)
- Freiwillig für Gruppe Schwarz (Ausnahme JO-Rennen und Clubrennen sind Obligatorisch)

SSW Rennen - Obligatorische Rennen für Athleten Gruppe Schwarz (Kinder werden automatisch angemeldet),
- Freiwillige Rennen für Athleten Gruppe Rot (können sich jeweils bis Di. vor Rennen bei Beat an die Rennen anmelden)