

Datum	Zeit	Beschreibung Training	Beschreibung			Ski	Schwarz				Rot				Blau					
			1	2	3		Peter	Marco	Thomas	Pascal	Robin	Chiara	Marc	Jonah	Flavia	Giulia	Beat	Markus	Fabio	Janic
Mi.18.11.20	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	2	2	1	RS	X		X											
Do.19.11.20	18.00-19.45	Hallentraining												X				X		
Sa.21.11.20	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	3	2	1	RS					X	X			X					
Mi.25.11.20	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4	3	2	RS			X								X			
Do.26.11.20	18.00-19.45	Hallentraining											X	X						
Sa.28.11.20	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5	3	2	RS	X				X								X	
Mi.02.12.20	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	5	2	2	RS	X		X											
Do.03.12.20	18.00-19.45	Hallentraining									X			X						
Sa.05.12.20	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5	4	2	SL					X				X					X
Mi.09.12.20	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6	5	3	SL			X								X			
Do.10.12.20	18.00-19.45	Hallentraining												X				X		
Sa.12.12.20	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	6	4	3	RS	X									X		X		
Mi.16.12.20	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6	4	3	SL	X										X			
Do.17.12.20	18.00-19.45	Mentaltraining Turnhalle																		
Sa.19.12.20	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	3	RS			X				X							X
Mi.23.12.20	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	5	3	SL	X									X				
Mo.28.12.20	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	3	RS				X		X								X
Di.29.12.20	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6	5	3	SL			X				X		X					
Mi.30.12.20	08.15-15.00	Slalomtraining mit Mittagessen	6	5	3	SL	X					X					X			
Fr.01.01.21	18.00 22.00	<i>Interner Trainerhock mit Nachtessen Maschenlücke</i>																		
Sa.02.01.21	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6	6	4	SL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
So.03.01.21	08.00-16.00	SSW Cup 1 SL + 2 SL Flumserberg	X	X	/	SL	X	X								X				
Mi.06.01.21	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	5	5	4	RS	X		X								X			
Do.07.01.21	18.00-19.45	Hallentraining											X					X		
Sa.09.01.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	4	RS					X			X	X					
Mi.13.01.21	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS		X	X											
Do.14.01.21	18.00-19.45	Hallentraining								X	X									
Sa.16.01.21	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	6	6	4	SL							X				X	X		
Mi.20.01.21	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	5	RS	X		X								X			
Do.21.01.21	18.00-19.45	Hallentraining										X	X							
Sa.23.01.21	08.00-16.00	SSW Cup 3 + 4 RS Elm	X	X	/	RS	X	X	X											
Mo.25.01.21	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Freies Fahren	4	4	4	RS											X	X		
Di.26.01.21	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q RS-Training	6	4	4	RS											X	X		
Mi.27.01.21	13.15-16.00	Freiwilliges Training (Slalom)	6	6	6	SL		X							X					
Do.28.01.21	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q RS-Training	6	5	5	RS		X									X	X		
Do.28.01.21		<i>kein Hallentraining</i>																		
Fr.29.01.21	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Schülerrennen	6	6	6	RS	X									X	X			
Sa.30.01.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS				X				X					X	
So.31.01.21	08.00-16.00	Kinderrennen 1 RS Wangs Pizol	X	X	X	RS	X		X							X				
Mi.03.02.21	13.15-16.00	Freies Fahren / Sprung / Speed	6	6	6	RS			X								X			
Do.04.02.21	18.00-19.45	Hallentraining										X		X						
Sa.06.02.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	X						X	X						
Mi.10.02.21	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	5	RS	X									X				
Do.11.02.21	18.00-19.45	<i>kein Training (Schmutziger Donnerstag)</i>																		
Sa.13.02.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS							X		X					
Sa.13.02.21	08.00-16.00	SSW Cup 5 Super-G Atzmännig	X	X	/	RS	X													
Mi.17.02.21	13.15-16.00	Combi-Race / Technikschiulung	6	6	6	SL			X								X			
Do.18.02.21	18.00-19.45	<i>kein Training (Sportferien)</i>																		
Sa.20.02.21	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	6	6	SL	X			X									X	
So.21.02.21	08.00-16.00	SSW Cup 6 + 7 CR Mollis	X	X	/	SL	X	X												
Mi.24.02.21	13.15-16.00	Kinderrennen 2 RS Pizol	X	X	X	RS			X								X			
Do.25.02.21	18.00-19.45	Hallentraining										X	X							
Sa.27.02.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS				X				X					X	
So.28.02.21	08.00-16.00	Kinderrennen 3 RS Flumserberg	X	X	X	RS	X		X							X				
Mi.03.03.21	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6	5	5	SL	X		X											
Do.04.03.21	18.00-19.45	Hallentraining												X				X		
Sa.06.03.21	08.15-15.00	SSW Cup 8 + 9 SL Bad Ragaz Pizol	X	X	/	SL	X	X												
Mi.10.03.21	13.15-16.00	JO-Rennen Mittenwald	X	X	X	RS	X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	X	X	A	A
Do.11.03.21	18.00-19.45	Hallentraining								X				X						
Sa.13.03.21	08.15-11.45	Technikschiulung für Sichtungskurs	6	6	6	RS	X			X										X
Mi.17.03.21	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4	4	4	RS			X								X			
Do.18.03.21	18.00-19.45	Hallentraining										X	X							
Sa.20.03.21	08.15-11.45	Clubrennen Flumserberg	6	6	6	RS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Mi.24.03.21	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs	4	4	4	RS	X			X										
Do.25.03.21	18.00-19.45	Hallentraining										X	X							
Sa.27.03.21	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	6	6	6	RS	X			X	X									
Mi.31.03.21	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	4	4	4	RS			X									X		
Do.01.04.21	18.00-19.45	Hallentraining										X		X						
Sa.03.04.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	X											X		X
Mo.05.04.21	08.15-15.00	SSW Verbandsmeisterschaft	X	X	/	RS	X	X												
Mi.07.04.21	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs	4	4	4	RS			X									X		
Do.08.04.21		<i>kein Training (Frühlingferien)</i>																		
Sa.10.04.21	08.15-11.45	Sichtungskurs SSW	6	6	6	RS											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)