

SC EGG Trainingsplanung nordisch Herbst 2019

Termin	Zeit	Treffpunkt	Trainer	Trainingsinhalt	Material
25.09.2019	15:00-16:30	Junkerau	Jasmin, Beate	Inliner- oder Rollertraining - Technikschiwerpunkt	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
27.09.2019	14:30-16:00	Junkerau	Beate	Lauf- und Imitationstraining	Laufsachen, Nordic Walking Stöcke
02.10.2019	15:00-16:30	Junkerau	Beate, Heribert	Lauftraining	Laufsachen.
04.10.2019	-	-	-	Vorbereitung Kindermarathon individuell	-
09.10.2019	15:00-16:30	Schwimmbad Egg	Jasmin, Beate	Inliner- oder Rollertraining - Kondition & Technik	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
11.10.2019	15:00-16:30	Junkerau	Steven, Heribert	Kraft & Koordinationstraining	Laufsachen
16.10.2019	15:00-16:30	Junkerau	Beate, Tone	Biathlontraining	Laufsachen
18.10.2019	15:00-16:30	Junkerau	Steven & Heribert	Biathlontraining & Lauf ABC	Laufsachen
19.10.2019	09:00-14:00	Mellau	Heribert	Loipi Laufbiathlon Mellau Einschießen und Besichtigung ab 9:45 -> Start 11:00	Ausschreibung versandt
23.10.2019	15:00-16:30	Junkerau	Jasmin & Beate	Inliner- oder Rollertraining - Technikschiwerpunkt	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
25.10.2019	15:00-16:30	Junkerau	Steven	Kraft & Koordinationstraining & Crossfit	Laufsachen
30.10.2019	09:00-12:00	noch offen	Beate	eventuell Wanderung	
01.11.2019				Allerheiligen - kein Training	
06.11.2019	15:00-16:30	Junkerau - Rundwanderung	Beate	Wanderung mit NW Stöcken	Laufsachen, Nordic Walking Stöcke
08.11.2019	15:00-16:30	Schwimmbad Egg	Steven & Heribert	Inliner- oder Rollertraining - Kondition & Technik	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
13.11.2019	15:00-16:30	Junkerau	Beate	Lauftraining - LaufABC	Laufsachen
15.11.2019				individuelle Vorbereitung	
16.11.2019	12:00-16:00	Andelsbuch		Loipi Crosslauf	inkl Eltern! Jeder kann/soll mitmachen!
20.11.2019	15:00-16:30	Junkerau	Beate & Tone	Inliner- oder Rollertraining - Kondition & Technik	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
22.11.2019	15:00-16:30	Junkerau	Steven & Heribert	Biathlontraining & Lauf ABC	Laufsachen
22.11.2019				Jahreshauptversammlung SC Egg	Bitte um rege Teilnahme
27.11.2019	15:00-16:30	Junkerau	Jasmin & Beate	Inliner- oder Rollertraining - Kondition & Technik	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
29.11.2019	15:00-16:30	Großdorf	Steven & Heribert	Inliner- oder Rollertraining von Großdorf nach Schetteregg	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
04.12.2019	15:00-16:30	Junkerau	Beate & Tone	Biathlontraining & Lauf ABC	Laufsachen
06.12.2019				Nikolotag - Trainingsfrei	
11.12.2019	15:00-16:30	Junkerau	Jasmin & Beate	Lauf-, Koordinations- und Imitationstraining	Laufsachen, Nordic Walking Stöcke
13.12.2019	15:00-16:30	Schwimmbad Egg	Heribert	Inliner- oder Rollertraining - Kondition & Technik	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
18.12.2019	15:00-16:30	Junkerau - Rundwanderung	Beate	Wanderung mit NW Stöcken	Laufsachen, Nordic Walking Stöcke
20.12.2019	15:00-16:30	Junkerau	Steven, Heribert	Kraft & Koordinationstraining	Laufsachen

LOIPI Renntermine 2019/20

19.10.2019		Laufbiathlon Mellau
16.11.2019		Crosslauf Andelsbuch
29.12.2019		XC Cross Klassisch Sulzberg
11.01.2020		Biathlon Prolog + Verfolger Egg am
17.01.2020		Tannheimer Technik Parcours
25.01.2020		Sprint Klassisch Riefensberg
08.02.2020		Langlauf Freistil Massenstart Hittisau inklusive Landesmeisterschaft Skating für die AK
15.02.2020		Langlauf Klassisch Einzel Au inklusive Landesmeisterschaft Klassisch für die AK