

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 - Technikschwerpunkt	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 - Technikschwerpunkt	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		entfallen		
01.11.2019				Allerheiligen - kein Training	
06.11.2019	15:00-16:30	Junkerau	Heribert	Skiroller/Inlinertraining	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
08.11.2019	15:00-16:30	Hallenstraining	Steven & Heribert	Koordinations & Zirkeltraining	Hallenkleidung & Laufsachen
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	Hallenstraining	Hallenkleidung & Laufsachen
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	Landamannsaal	Heribert	Inliner- oder Rollertraining - Kondition & Technik	Inlineskates, Skiroller, Stöcke, Helm, Handschuhe, Knieschoner
18.12.2019	15:00-16:30	Junkerau - Rundwanderung	Beate	Biathlontraining	Laufsachen
20.12.2019	15:00-16:30	Landamannsaal	Steven, Heribert	Kraft & Koordinationstraining	Hallenkleidung & Laufsachen

LOIPI Renntermine 2019/20

19.10.2019		Laufbiathlon Mellau
16.11.2019	13:00	Crosslauf Andelsbuch
27.12.2019	16:00	XC Cross Klassisch Sulzberg
11.01.2020	10:00	Biathlon Prolog + Verfolger Egg am
17.01.2020	12:45	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