



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

Gabriele Minghetti – Florastrasse 53 – 5436 Würenlos – gabriele.minghetti@ast-ski.ch – 076 307 74 12

Konditraining, 19.10.16, Suhr

<u>Datum:</u>	19.10.16
<u>Trainer:</u>	Gabriele Minghetti
<u>Teilnehmer:</u>	Alle AST-Athleten
<u>Training:</u>	Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Stabilisation
<u>Besammlung:</u>	Doppeltturnhalle Suhr Mattenweg 5 5034 Suhr
<u>Zeit:</u>	18:00 – 20:00
<u>Ausrüstung:</u>	Trainingsbekleidung aussen und innen, Trinkflasche, Riegel, Pulsuhr (Falls vorhanden)
<u>Versicherung:</u>	Ist Sache der Teilnehmer
<u>Abmeldungen:</u>	bei Gabriele
<u>Bei Fragen:</u>	Gabriele Minghetti, gabriele.minghetti@ast-ski.ch , 076 307 74 12