



## AARGAUER SKI TEAM

[www.aargauerskiteam.ch](http://www.aargauerskiteam.ch)

Gabriele Minghetti – Florastrasse 53 – 5436 Würenlos – [gabriele.minghetti@ast-ski.ch](mailto:gabriele.minghetti@ast-ski.ch) – 076 307 74 12

### Konditraining, 26.10.16, Suhr

|                      |                                                                                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Datum:</u>        | 26.10.16                                                                                                             |
| <u>Trainer:</u>      | Gabriele Minghetti                                                                                                   |
| <u>Teilnehmer:</u>   | Alle AST-Athleten                                                                                                    |
| <u>Training:</u>     | Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Stabilisation                                                                    |
| <u>Besammlung:</u>   | Doppeltturnhalle Suhr<br>Mattenweg 5<br>5034 Suhr                                                                    |
| <u>Zeit:</u>         | 18:00 – 20:00                                                                                                        |
| <u>Ausrüstung:</u>   | Trainingsbekleidung aussen und innen, Trinkflasche, Riegel, Pulsuhr (Falls vorhanden), Halstuch                      |
| <u>Versicherung:</u> | Ist Sache der Teilnehmer                                                                                             |
| <u>Abmeldungen:</u>  | bei Gabriele                                                                                                         |
| <u>Bei Fragen:</u>   | Gabriele Minghetti, <a href="mailto:gabriele.minghetti@ast-ski.ch">gabriele.minghetti@ast-ski.ch</a> , 076 307 74 12 |