



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

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

Konditraining, 12.11.16, Würenlos

<u>Datum:</u>	Samstag 12.11.16
<u>Trainer:</u>	Gabriele Minghetti
<u>Teilnehmer:</u>	Alle AST-Athleten
<u>Training:</u>	Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Teambildung
<u>Besammlng:</u>	8:00 HERO Lenzburg
<u>Ausrüstung:</u>	Trainingsausrüstung aussen, Trinkflasche, Riegel, Pulsuhr (Falls vorhanden), Badehosen, Schwimmbrille!!, Badetuch, Duschsachen, Sportkleider zum Wechseln
<u>Rückreise:</u>	15:00 - 16:00 HERO Lenzburg
<u>Kosten:</u>	15.- (Wird wahrscheinlich günstiger sein)
<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

Trainingsprogramm

08:00	Besammlng HERO Lenzburg
08:15	Schnelligkeit Würenlos
09:30	Schwimmtraining Tägi Wettingen
12:00	Spaghetti Plausch
13:00	Team Activity
14:30	Ausdauer Würenlos
Anschliessend Rückreise HERO Lenzburg	