



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

Adrian Immer – Eisengasse 21 – 5504 Othmarsingen – adi.immer@sunrise.ch – 076 334 12 54

Konditraining, Suhr, 18.01.2017

<u>Datum:</u>	Mittwoch, 18.01.2017
<u>Trainer:</u>	Adi Immer
<u>Teilnehmer:</u>	alle AST-Athleten ausser Jonah
<u>Training:</u>	Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Stabilisation
<u>Besammlung:</u>	Doppeltturnhalle Suhr Mattenweg 5 5034 Suhr
<u>Zeit:</u>	18.00 – 20.00 Uhr
<u>Ausrüstung:</u>	Trainingsbekleidung innen, Trinkflasche, Riegel, Pulsuhr (Falls vorhanden)
<u>Kosten:</u>	keine
<u>Versicherung:</u>	Ist Sache der Teilnehmer
<u>Bei Fragen:</u>	Adrian Immer, adi.immer@sunrise.ch , 076 334 12 54

Liebi Grüess

Adi Immer