



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

Manuel Fischer – Unterdorfstrasse 40 – 5703 Seon – manuel.fischer@ast-ski.ch – 079 548 24 46

Aufgebot Swiss-Ski Powertest vom 05.04.2017, Suhr

Datum: Mittwoch, 05. April 2017

Trainer: Manuel Fischer, Adi Immer

Teilnehmer: Alle

Training: Swiss-Ski Powertest:

- Schweizerkreuz
- Liegestütz
- 5er Hupf links / rechts
- Standweitsprung
- TDS-Hindernislauf
- Twist (Rumpftest)
- High-Box Jump
- 12 Minuten Lauf

http://www.swiss-ski.ch/fileadmin/media/ausbildung/documents/Power_Test/Swiss-Ski_Power_Test_2013_Beschreibung_Ski_Alpin_de.pdf

**Besammlung: 17:50 Uhr, 2-fach Turnhalle Nord, Suhr
(Mattenweg 1, 5034 Suhr)**

Schluss: ca. 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleider für drinnen und draussen
Hallen- / Laufschuhe, Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

Bei Fragen: Manuel Fischer, 079 548 24 46, manuel.fischer@ast-ski.ch