



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

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

Aufgebot Konditraining vom 14.06.2017, Lenzburg

Datum: Mittwoch, 14. Juni 2017

Trainer: Manuel Fischer

Teilnehmer: Alle

Training: Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft

Besammlng: 18.00 Uhr, Leichtathletikanlage Wilmatten, Lenzburg
(Wilstrasse 30, 5600 Lenzburg)

Schluss: 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleider für draussen, Laufschuhe, Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

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