



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskitem.ch

Michele Minghetti – Florastrasse 53 – 5436 Würenlos – micmingh@aim.com – 078 731 40 99

Konditraining, 05.07.2017, Baden

<u>Datum:</u>	05.07.17
<u>Trainer:</u>	Michele Minghetti
<u>Teilnehmer:</u>	Alle AST-Athleten
<u>Training:</u>	Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination,
<u>Besammlung:</u>	Sportanlage Aue Kanalstrasse 9 5400 Baden
<u>Zeit:</u>	18:00 – 20:00
<u>Ausrüstung:</u>	Springseil, Pulsuhr , Trainingsbekleidung aussen, Trinkflasche, Riegel,
<u>Versicherung:</u>	Ist Sache der Teilnehmer
<u>Abmeldungen:</u>	bei Michele