



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

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

Konditraining, aussen

Datum: Mittwoch, 06.09.2017

Trainer: Adi Immer

Teilnehmer: alle AST-Athleten

Training: Sprünge (Treppe), Ausdauer

Besammlung: Beim Parkplatz
Sportplatz Wilmatte Lenzburg
Wilstrasse 23
5600 Lenzburg

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingsbekleidung aussen (Regen ist möglich!), Trinkflasche

Kosten: keine
für externe Athleten 10.- CHF

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Bei Fragen: Adrian Immer, adi.immer@sunrise.ch, 076 334 12 54

Liebi Grüess

Adi Immer