



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

Mario Märki – Angelweg 6 – 5603 Staufen – mario@maerki-giger.ch – 076 581 00 98

Aufgebot Konditraining vom 30.05.2018, Lenzburg

Datum: Mittwoch, 30. Mai 2018

Trainer: Mario Märki

Teilnehmer: Alle

Training: Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft, Ausdauer

Besammlung: 18.00 Uhr, Wilmatte, Lenzburg
(Wilstrasse 30, 5600 Lenzburg)

Schluss: 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleider, Joggingsschuhe, Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

Bei Fragen: Mario Märki, 076 581 00 98, mario@maerki-giger.ch