



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

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

Aufgebot Konditraining vom 15.08.2018, Lenzburg

Datum: Mittwoch, 15.08.2018

Trainer: Mario Märki

Teilnehmer: Alle

Training: Inline ohne Stangen, Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft, Ausdauer

Besammlung: **18.00 Uhr, Wilmatte, Lenzburg**

Schluss: 20.00 Uhr

Ausrüstung: Inline, Helm, Knieschoner, Ellbogenschoner, Trainingskleider, Joggingsschuhe, Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

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