



Konditraining, aussen

<u>Datum:</u>	Mittwoch, 26.09.2018
<u>Trainer:</u>	Adi Immer
<u>Teilnehmer:</u>	alle AST-Athleten
<u>Training:</u>	Sprünge, Sprints
<u>Besammlung:</u>	Beim Parkplatz Sportplatz Wilmatte Lenzburg Wilstrasse 23 5600 Lenzburg
<u>Zeit:</u>	18.00 – 20.00 Uhr
<u>Ausrüstung:</u>	Trainingsbekleidung aussen (Regen ist möglich!), Trinkflasche
<u>Kosten:</u>	keine für externe Athleten 10.- CHF
<u>Versicherung:</u>	Ist Sache der Teilnehmer
<u>Bei Fragen:</u>	Adrian Immer, adrian.immer@ast-ski.ch , 076 334 12 54

Liebi Grüess

Adi Immer