



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

Manuel Fischer – Unterdorfstrasse 40 – 5703 Seon – manuel.fischer@ast-ski.ch – 079 548 24 46

Swiss-Ski Powertest vom 24.10.2018, Suhr

Datum: Mittwoch, 24. Oktober 2018

Trainer: Adi Immer
Manuel Fischer

Teilnehmer:

- Obligatorisch für alle AST-Athleten (Cyrill Tandler ist entschuldigt)
- Gast-Athleten freiwillig (bitte An- oder Abmelden)

Training: Swiss-Ski Powertest:

- Schweizerkreuz
- Liegestütz
- 5er Hupf links / rechts
- Standweitsprung
- TDS-Hindernislauf
- Twist (Rumpftest)
- High-Box Jump
- 12 Minuten Lauf

http://www.swiss-ski.ch/fileadmin/media/ausbildung/documents/Power_Test/Swiss-Ski_Power_Test_2013_Beschreibung_Ski_Alpin_de.pdf

Besammlung: 17:50, 2-fach Turnhalle Nord, Suhr
(Mattenweg 1, 5034 Suhr)

Ausrüstung: Trainingskleider für drinnen und draussen
Hallen- /Laufschuhe, Trinkflasche

Schluss: ca. 20:00 Uhr

Kosten: -

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

An-/ Abmeldung: bis Montagabend

Bei Fragen: Manuel Fischer, 079 548 24 46, manuel.fischer@ast-ski.ch