



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 I vom 15.05.2019, Suhr

- Datum: Mittwoch, 15. Mai 2019
- Trainer: Manuel Fischer, Adrian Immer
- Teilnehmer: obligatorisch für U12, U14 und U16
- Training: Swiss-Ski Powertest:
- Schweizerkreuz
 - Liegestütz
 - 5er Hupf links / rechts
 - Standweitsprung
 - TDS-Hindernislauf
 - Twist (Rumpftest)
 - High-Box Jump
 - 12 Minuten → wird am Kondiweekend durchgeführt

https://www.swiss-ski.ch/fileadmin/user_upload/www.swiss-ski.ch/landingpages/power_test/20170919_ski_alpin_swiss-ski_power_test_de.pdf

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

Ausrüstung: Trainingskleider für drinnen
Hallenschuhe, Trinkflasche

Schluss: ca. 20:00 Uhr

Kosten: -

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Abmeldung: -

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