



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

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

Aufgebot Konditraining vom 12.06.2019, Lenzburg

Datum: Mittwoch, 12. Juni 2019

Trainer: Mario Märki, Seraina Blumenthal

Teilnehmer: Alle

Training: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

Besammlung: 18.00 Uhr, Sportanlage Wilmatten (bei der 400m Laufbahn), Lenzburg
(Parkplatz: Wilstrasse 30, 5600 Lenzburg)

Schluss: 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleider (Witterung angepasst), **Springseil**, Joggingschuhe,
Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

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