



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

Joel Märki – Angelweg 6 – 5603 Staufen – joel@maerki-giger.ch – 076 580 98 98

Aufgebot Konditraining vom 14. August 2019, Lenzburg

Datum: Mittwoch, 14. August 2019

Trainer: Mario Märki, Joel Märki

Teilnehmer: Alle, inkl. Gastathletinnen/Gastathleten

Training: Grund- und Kraftausdauer, Stabilisation, Beweglichkeit, Koordination

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

Schluss: 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleider (witterungsangepasst), Joggingsschuhe, Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

Bei Fragen: Joel Märki, 076 580 98 98, joel@maerki-giger.ch