



Konditraining vom 04.09.2019, Lenzburg

<u>Datum:</u>	Mittwoch, 04. September 2019
<u>Trainer:</u>	Manuel Fischer, Christoph Zemp, Pascal Sigrist
<u>Teilnehmer:</u>	Alle
<u>Training:</u>	Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft
<u>Besammlung:</u>	18:00 Uhr, Leichtathletikanlage Wilmatten, Lenzburg (Wilstrasse 30, 5600 Lenzburg)
<u>Ausrüstung:</u>	Trainingskleider für draussen, Laufschuhe, Trinkflasche
<u>Schluss:</u>	20:00 Uhr
<u>Kosten:</u>	-
<u>Versicherung:</u>	Ist Sache der Teilnehmer
<u>Abmeldung:</u>	spätesten bis Dienstagabend
<u>Bei Fragen:</u>	Manuel Fischer, 079 548 24 46, manuel.fischer@ast-ski.ch