



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskitem.ch

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

Aufgebot Swiss-Ski Powertest vom 30.10.2019, Suhr

Datum: Mittwoch, 30. Oktober 2019

Trainer: Marc Gasser, Adrian Immer, Joel Märki

Teilnehmer: **Obligatorisch für alle AST U12, U14, U16 Athletinnen/Athleten**
Animation und Gast-Athletinnen/Athleten findet kein Training statt!!!

Training: Swiss-Ski Powertest

- Schweizerkreuz
- Liegestütz
- 5er Hupf links / rechts
- Standweitsprung
- TDS-Hindernislauf
- Twist (Rumpftest)
- High-Box Jump
- 12 Minutenlauf wird erst am 6.11.2019 durchgeführt

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

Schluss: 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleider innen, Hallenschuhe, Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

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