



Skitraining S7, Adelboden

Datum: 30. November – 1. Dezember

Trainer: Mario Märki, Marc Gasser, Peter Läubli

Teilnehmer: Animation, U12, U14 und U16

Training: SL Techniktraining und Stangentraining
und Konditionstraining

Besammlug: **Samstag 30.11.2019, 7:15 Uhr, Park&Pool Lenzburg**

Ausrüstung: Komplette Skiausrüstung, **SL-Ski**, komplette Ausrüstung für Konditionstraining draussen, grosser Rucksack (Skischuhucksack), Sonnencreme, Ski- und Sonnenbrille, Thermosflasche, Wecker, Wachsmaterial, ID Karte.

Programm:

	Freitag 29.11.2019	Samstag 30.11.2019	Sonntag 01.12.2019
6			
7		Lenzburg-Adelboden	
8			Morgenessen
9		Bahn	Bahn
10			
11			
12		Mittagesse	Mittagesse
13			
14			
15		Bahn/Bezug Hotel	
16			Bahn
17		Leichtes Kondi	Adelboden-Lenzburg
18		Abendessen	
19		Videoanalyse	
20		Team Sitzung	
21		Nachtruhe	
22			

Unterkunft: Hotel Hari
Gartenweg 5
3715 Adelboden

Rückreise: Sonntagabend ca. 18:00 Uhr, Park&Pool Lenzburg

AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch



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

Kosten: CHF 150.- pro Athlet inkl. Lunch

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Angemeldet: Carl-Louis, Rafael, Patrizia, Anna, Maximilian, Janis, Sarina, Julian, Ben, Cyrill, Yael, Elizabeth, Mattia (ohne Übernachtung), Lucien, Tobias, Noé, Caroline, Alina, Jarno, Sebastian, Carla, Ricco

Abgemeldet: -

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