



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

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

Aufgebot Konditraining vom 13.11.2019, Suhr

Datum: Mittwoch, 13. November 2019

Trainer: Christoph Zemp, Joel Märki

Teilnehmer: Alle

Training: Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft, Rumpfkraft

Besammlung: 18.00 Uhr, 2-fach Turnhalle Nord, Suhr
(Mattenweg 1, 5034 Suhr)

Schluss: 20.00 Uhr

Ausrüstung: Trainingskleider innen **und aussen**, Hallenschuhe, **Aussenschuhe**,
Trinkflasche

Abmeldungen: bis Dienstagabend

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