



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

Marc Gasser – Gallenkirch 4 – 5225 Bözberg – gasser.marc@gmx.ch – 079 912 11 45

Aufgebot Konditraining vom 20.11.2019, Suhr

Datum: Mittwoch, 20. November 2019

Trainer: Marc Gasser, Christoph Zemp

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: Marc Gasser, 079 912 11 45, gasser.marc@gmx.ch