



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

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

Aufgebot Konditraining vom 27.11.2019, Lenzburg

Datum: Mittwoch, 27. November 2019

Trainer: Mario Märki, Fabienne Walter

Teilnehmer: Alle

Training: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

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