



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

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

Aufgebot Konditraining vom 18.12.2019, Lenzburg

Datum: Mittwoch, 18. Dezember 2019

Trainer: Mario Märki, Joel Märki, Fabienne Walter

Teilnehmer: Alle

Training: JO: Messungen für die Master Arbeit von Katrin
Animation: 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 → **für Jarno, Ricco, Tobias, Carla, Sebastian, Mauro, Lavina, Alina, Caroline, Yael, Mattia und Noé ist das Training zwingend!**

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