



AARGAUER SKI TEAM
www.aargauerskiteam.ch

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

Aufgebot Konditraining vom 08.01.2020, Suhr

Datum: Mittwoch, 08. Januar 2020

Trainer: Marc Gasser, Mario Märki, Pascal Schmid

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, Hallenschuhe, Trinkflasche,
**(JO-Athleten zusätzlich Trainingsbekleidung für draussen und
Aussenschuhe mitnehmen)**

Abmeldungen: bis Dienstagabend

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