

Trainingsplan Sommer 2019/20

Jugendleiter
 Samuel Kind
 Tel: 0041 / 78 665 70 73
 Email: samuel-kind@highspeed.li

Feiertag und Schulfrei
Ferien
Gletscher
Wettkampf
Wochenende

Mai				Juni				Juli				August				September				Oktober				November					
		Trainingsgruppe				Trainingsgruppe				Trainingsgruppe				Trainingsgruppe				Trainingsgruppe				Trainingsgruppe				Trainingsgruppe			
		Flitzer/Sprinter	Teens			Flitzer/Sprinter	Teens			Flitzer/Sprinter	Teens			Flitzer/Sprinter	Teens			Flitzer/Sprinter	Teens			Flitzer/Sprinter	Teens			Flitzer/Sprinter	Teens		
1	Mi			1	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	1	Mo			1	Do			1	So			1	Di			1	Fr				
2	Do			2	So			2	Di		18:00-19:30 Uhr	2	Fr			2	Mo			2	Mi	17:30-19:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr	2	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr		
3	Fr			3	Mo			3	Mi	17:30-19:00 Uhr		3	Sa			3	Di		18:00-19:30 Uhr	3	Do			3	So				
4	Sa			4	Di		18:00-19:30 Uhr	4	Do			4	So			4	Mi	17:30-19:00 Uhr		4	Fr			4	Mo				
5	So			5	Mi	17:30-19:00 Uhr		5	Fr			5	Mo			5	Do			5	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	5	Di		18:00-19:30 Uhr		
6	Mo			6	Do			6	Sa		Jugendausflug	6	Di			6	Fr			6	So			6	Mi	17:30-19:00 Uhr			
7	Di		18:00-19:30 Uhr	7	Fr			7	So			7	Mi			7	Sa	Herbstwanderung		7	Mo			7	Do				
8	Mi	17:30-19:00 Uhr		8	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	8	Mo			8	Do			8	So		Duathlon	8	Di			8	Fr				
9	Do			9	So			9	Di			9	Fr			9	Mo			9	Mi			9	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr		
10	Fr			10	Mo			10	Mi			10	Sa			10	Di		18:00-19:30 Uhr	10	Do			10	So				
11	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	11	Di		18:00-19:30 Uhr	11	Do			11	So			11	Mi	17:30-19:00 Uhr		11	Fr			11	Mo				
12	So			12	Mi	17:30-19:00 Uhr		12	Fr			12	Mo			12	Do			12	Sa			12	Di		18:00-19:30 Uhr		
13	Mo			13	Do			13	Sa			13	Di			13	Fr			13	So			13	Mi	17:30-19:00 Uhr			
14	Di		18:00-19:30 Uhr	14	Fr			14	So			14	Mi			14	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	14	Mo			14	Do				
15	Mi	17:30-19:00 Uhr		15	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	15	Mo			15	Do			15	So			15	Di			15	Fr				
16	Do			16	So			16	Di			16	Fr			16	Mo			16	Mi			16	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr		
17	Fr			17	Mo			17	Mi			17	Sa			17	Di		18:00-19:30 Uhr	17	Do			17	So				
18	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	18	Di		18:00-19:30 Uhr	18	Do			18	So			18	Mi	17:30-19:00 Uhr		18	Fr			18	Mo				
19	So			19	Mi	17:30-19:00 Uhr		19	Fr			19	Mo			19	Do			19	Sa			19	Di		18:00-19:30 Uhr		
20	Mo			20	Do			20	Sa			20	Di		18:00-19:30 Uhr	20	Fr			20	So			20	Mi	17:30-19:00 Uhr			
21	Di		18:00-19:30 Uhr	21	Fr			21	So			21	Mi	17:30-19:00 Uhr		21	Sa	Sponsorenlauf		21	Mo			21	Do				
22	Mi	17:30-19:00 Uhr		22	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	22	Mo			22	Do			22	So			22	Di		18:00-19:30 Uhr	22	Fr				
23	Do			23	So			23	Di			23	Fr			23	Mo			23	Mi	17:30-19:00 Uhr		23	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr		
24	Fr			24	Mo			24	Mi			24	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	24	Di		18:00-19:30 Uhr	24	Do			24	So				
25	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	25	Di		18:00-19:30 Uhr	25	Do			25	So			25	Mi	17:30-19:00 Uhr		25	Fr			25	Mo				
26	So			26	Mi	17:30-19:00 Uhr		26	Fr			26	Mo			26	Do			26	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	26	Di		18:00-19:30 Uhr		
27	Mo			27	Do			27	Sa			27	Di		18:00-19:30 Uhr	27	Fr			27	So			27	Mi	17:30-19:00 Uhr			
28	Di		18:00-19:30 Uhr	28	Fr			28	So			28	Mi	17:30-19:00 Uhr		28	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	28	Mo			28	Do				
29	Mi	17:30-19:00 Uhr		29	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr	29	Mo			29	Do			29	So			29	Di		18:00-19:30 Uhr	29	Fr				
30	Do			30	So			30	Di			30	Fr			30	Mo			30	Mi	17:30-19:00 Uhr		30	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr		
31	Fr							31	Mi			31	Sa	10:00-11:30 Uhr	08:30-10:00 Uhr					31	Do								

Trainingszeiten

Kondi

Flitzer und Sprinter	Mi 17:30-19:00 Uhr
Flitzer und Sprinter	Sa 10:00-11:30 Uhr
Teens	Di 18:00-19:30 Uhr
Teens	Sa 08:30-10:00 Uhr