

Trainingsplanung Saison 2008/09

18.Mai	1.Konditest		
K1-24./25.Mai	SG-Training ab SCH I Kitzsteinhorn		
15.Juni	Kondiwetbewerb SB II (5 Diszibl.)		
K2-21./22.Juni	Ski-Technik	2	Tg
K3-25.-27.Juli	Ski-Technik	3	Tg
13.-16.August	Konditions- u. Koordinationscamp in Wildalpen	4Tg	
K4-30./31.August	Ski-Technik	2	Tg
13.September	2.Konditest		
K5-20./21.Sept.	Ski-Technik+Stangentraining	2	Tg
K6-4./5.Oktober	Ski-Technik+Stangentraining	2	Tg
K7-25./26.Oktober	Ski-Technik+Stangentraining	2	Tg
K8-8./9.Nov.	Ski-Technik+Stangentraining	2	Tg
K9-22./23.Nov.	Ski-Technik+Stangentraining	2	Tg
K10-6./8.Dez.	Ski-Technik+Stangentraining	3	Tg
K11-13./14.Dez.	Ski-Technik+Stangentraining	<u>2</u>	<u>Tg</u>
Bis Mitte Dezember 2008 (Gletscher bzw. Schneetage)		22	Tg

=====

Änderungen je nach Witterung vorbehalten!

[20./21.12.2008](#) [mini-race schnuppertage kaiserau](#)