



## Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Trainer	Co-Trainer
Donnerstag	15.04.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Donnerstag	22.04.2021	Lausen	18:15	Bike	Gem. Spez Plan	Dani	
Donnerstag	29.04.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Donnerstag	06.05.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe/Skigangstöcke	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	08.05.2021	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Donnerstag	13.05.2021			Auffahrt			
Samstag	15.05.2021	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Donnerstag	20.05.2021	Hölstein	18:15	Bike	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	22.05.2021			Pfingsten			
Donnerstag	27.05.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Samstag	29.05.2021	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Donnerstag	03.06.2021	Lausen	18:15	Bike	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	05.06.2021	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Donnerstag	10.06.2021			GV LGL			
Samstag	12.06.2021	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Donnerstag	17.06.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe/Skigangstöcke	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	19.06.2021	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Donnerstag	24.06.2021	Hölstein	18:15	Bike	Gem. Spez Plan	Lukas	
Samstag	26.06.2021	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Donnerstag	01.07.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
				Sommerferien 03.07. bis 14.08.2021			

Teilnahmen am Training jeweils im Trainings-Doodle aktuell halten.  
Kurzfristige Abmeldungen via WhatsApp Gruppe

Ausrüstung: Witterungsentsprechende Kleidung und Laufschuhe  
Rollski inkl. Helm und Schutzausrüstung (Leuchtweste)

Ziel der Trainings ist das Grundlagen Training.

Änderungen im Trainingsplan sind vorbehalten und werden ggf. kommuniziert.

**Das wichtigste ist dass ihr zu eurer Gesundheit Sorge tragt.**

**Trockene Kleider inkl Stirnband oder Kappe ist ein Muss in jedem Training dabei zu haben.**

**Das Training ist mit täglicher Bewegung, polysportiven Aktivität, Spielen und Stretching zu ergänzen.**

**Rumpfttraining, Sprints, Sprünge und Stabi könnt ihr immer absolvieren.**

**- Es gilt nach wie vor das Schutzkonzept der Langlaufgruppe**

**- Selbstverantwortung. > Wer Krankheitssymptome aufweist meldet sich unverzüglich.**

**- Anreise zum Trainingsplatz und vom Trainingsplatz > Selbständig direkt von und nach Hause.**

**> Wenn möglich ohne Benutzung von ÖV**

Legende:

Weiss:	Training Samstag
Gelb:	Training Donnerstag
Grün:	Wettkämpfe
Orange:	Trainingsweekends oder Lager
Rot:	Ferien, kein Training
Blau	Spez. Programm



### Trainingsablauf JO-Training Biathlon

Datum	Zeit	Ablauf	Inhalt (Bei mehr als 4 Athleten wird in jeweils 2 Gruppen trainiert)	Trainer(in)
Donnerstag 15.04.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüßung Training Streching	- Grundlagenausdauer Fusslauf	Lukas
Donnerstag 22.04.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:45	Begrüßung Training	- Grundlagenausdauer Bike	Dani
Donnerstag 29.04.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüßung Training Streching	- Grundlagenausdauer Fusslauf Vitaparcours Kraftblock	Lukas
Donnerstag 06.05.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüßung Training Streching	- Grundlagenausdauer Fusslauf mit Stöcken	Dani
Samstag 08.05.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüßung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	<b>Teil 1 09:00 – 10:00 Uhr</b> - Grundlagenausdauer Rollski mit Technikschiessung <b>Teil 2 10:00-11:00 Uhr</b> - Theorieblock Schiessen - Gewehr einstellen	Dani

Samstag 15.05.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	<b>Teil1 09:00 – 10:00 Uhr</b> - Grundlagenausdauer Rollski Technikschiessung <b>Teil 2 10:00-11:00 Uhr</b> - Theorieblock Schiessen - Präzisionsschiessen	Dani
Donnerstag 20.05.201 Hölstein	18:15 18:15 – 19:45	Begrüssung Training	-Grundlagenausdauer Bike Pumptrack	Dani
Donnerstag 27.05.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Training Streching	Testlauf Gebiet Edleten	Lukas
Samstag 29.05.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	<b>Teil1 09:00 – 10:00 Uhr</b> - Grundlagenausdauer Rollski Technikschiessung <b>Teil 2 10:00-11:00 Uhr</b> - Theorieblock Schiessen - Präzisionsschiessen	Lukas
Donnerstag 03.06.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45	Begrüssung Training	Grundlagenausdauer Bike	Dani

Samstag 05.06.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	<b>Teil1 09:00 – 10:00 Uhr</b> - Grundlagenausdauer Rollski Technikschiessung <b>Teil 2 10:00-11:00 Uhr</b> - Theorieblock Schiessen - Präzisionsschiessen	Dani
Samstag 12.06.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	<b>Teil1 09:00 – 10:00 Uhr</b> - Grundlagenausdauer Rollski <b>Teil 2 10:00-11:00 Uhr</b> - Theorieblock Schiessen - Präzisionsschiessen	Lukas
Donnerstag 17.06.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Training Streching	- Grundlagenausdauer Fusslauf mit Stöcken	Dani
Samstag 19.06.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	<b>Teil1 09:00 – 10:00 Uhr</b> - Grundlagenausdauer Rollski <b>Teil 2 10:00-11:00 Uhr</b> - Theorieblock Schiessen - Präzisionsschiessen	Dani
Donnerstag 24.06.2021 Hölstein	18:30 18:30 – 19:45	Begrüssung Training	-Grundlagenausdauer Bike Pumptrack	Lukas

Samstag 26.06.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	<b>Teil1 09:00 – 10:00 Uhr</b> - Grundlagenausdauer Rollski <b>Teil 2 10:00-11:00 Uhr</b> - Theorieblock Schiessen - Präzisionsschiessen	Lukas
Donnerstag 01.07.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Training Streching	- Fusslauf Spezial "LGL Quiz-Lauf"	Dani

#### Das wichtigste in Kürze.

- **Anreise zum Trainingsplatz und vom Trainingsplatz > Selbständig direkt von und nach Hause.**  
  - > wenn möglich ohne Benutzung von ÖV.
- **Selbstverantwortung. > Wer Krankheitssymptome aufweist meldet sich unverzüglich.**
- **Es gilt das Schutzkonzept der LGL.**

**Das Wichtigste ist dass ihr zu eurer Gesundheit Sorge tragt. Trockene Kleider inkl Stirnband oder Kappe ist ein Muss in jedem Training dabei zu haben. Das Training ist mit täglicher Bewegung, polysportiven Aktivität, Spielen und Stretching zu ergänzen. Rumpfttraining, Sprints, Sprünge und Stabi könnt ihr immer absolvieren.**

**\* Einschiessen in jedem Training, wie an den Wettkämpfen (ganze Gruppe gleichzeitig, nur mit Fernrohr, mit Rollski falls anschliessend Rollskitraining) damit sich die JO's an das Einschiessen und die Kommunikation mit den Trainern gewöhnen können.**