



Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter	Co-Leiter	Helfer Schiessstand
Sa & So	14. 15.08.2021	Kandersteg			Gemäss Plan SSM	SSM		
Donnerstag	19.08.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Treppenläufe, Kurzzeitintervall und Sprungkraft	Dani		
Samstag	21.08.2021	Samedan			Sommerbiathlon Samedan			
Samstag	21.08.2021	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Dani		
Dienstag	24.08.2021	Augst	15:00		Gemäss Plan SSM	SSM		
Donnerstag	26.08.2021	Lausen	19:00		GV LG Lausen			
Samstag	28.08.2021	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Lukas		
Donnerstag	02.09.2021	Lausen	18:15	Bike	Ausdauer, Beinkraft	Lukas		
Sa & So	04. 05.09.2021	Kandersteg			Gemäss Plan SSM	SSM		
Dienstag	07.09.2021	Augst	15:00		Gemäss Plan SSM	SSM		
Donnerstag	09.09.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Testlauf	Dani		
Samstag	11.09.2021	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Lukas		
Donnerstag	16.09.2021	Lausen	18:15	Rollski kl.	Ausdauer	Lukas		
Samstag	18.09.2021	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Dani		
Dienstag	21.09.2021	Augst	15:00		Gemäss Plan SSM	SSM		
Donnerstag	23.09.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Sprints	Dani		
Samstag	25.09.2021	Zeglingen			Wisenberglauf			
Donnerstag	30.09.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Stocklauf / Kraft Vitaparcours	Lukas		
Sa & So	02. 03.10.2021	Kandersteg			Gemäss Plan SSM	SSM		
02.10. bis 17.10.2021 Herbstferien / Kein LGL Training								
Dienstag	05.10.2021	Augst	15:00	Rollski / Gewehr	Gemäss Plan SSM	SSM		
Samstag	11.09.2021	Les Diabl.			Sommerbiathlon Les Diablerets			
Samstag	18.09.2021	Lenzerheide			Sommerbiathlon Lenzerheide			
Sonntag	24.10.2021	Ibach			Sommerbiathlon Ibach			

Kurzfristige Abmeldungen an Luki melden 079 562 81 22

Ausrüstung: Witterungsentsprechende Kleidung und Laufschuhe + Wechselkleider
Rollski, Stöcke inkl. Helm und Schutzausrüstung

Legende:

Weiss:	Training Samstag
Gelb:	Training Donnerstag
Grün:	Wettkämpfe
Blau:	SSM
Rot:	Ferien, kein Training