



Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Trainer	Co-Trainer
Sonntag	01.05.2022				Zunzger Waldlauf		
Donnerstag	05.05.2022	Lausen	18:15	Stocklauf	6x 10sek Sprints, 3x3 min intensiv	Dani	
Samstag	07.05.2022	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Dani	
Donnerstag	12.05.2022	Lausen	18:15	Bike	6x 10sek Sprints, 3x5 min intensiv	Dani	
Samstag	14.05.2022	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Lukas	
Sonntag	15.05.2022	Hochwald	10:00		LG Lausen Frühlingsevent		
Donnerstag	19.05.2022	Lausen	18:15	Laufschuhe	Sprünge, Sprints - Himmelstrepe	Lukas	
Samstag	21.05.2022	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Dani	
Donnerstag	26.05.2022			Auffahrt			
Samstag	28.05.2022	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Dani	
Donnerstag	02.06.2022	Hölstein	18:15	Bike	6x 10sek Sprints, 3x5 min intensiv	Dani	
Samstag	04.06.2022	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Dani	
Do - So	02.-05.06.2022	Lausen	18:15	Gemäss Plan SSM, nur Björn		SSM	
Donnerstag	09.06.2022	Lausen	18:15	Laufschuhe	Testlauf	Dani	
Freitag	10.06.2022	Riehen			GV SSC Riehen		
Samstag	11.06.2022	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Lukas	
Donnerstag	16.06.2022	Lausen			GV LG Lausen		
Do - So	16.-19.06.2022	Augst	08:45	Gemäss Plan SSM		SSM	
Donnerstag	23.06.2022	Sissach	18:15	Rollski Klasisch, ObBelchen	6x 10sek Sprints, 3x3 min intensiv	Lukas	
Samstag	25.06.2022	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Dani	
Donnerstag	30.06.2022	Lausen	18:15	Bike	gemäss Programm Toni	Dani	
Freitag	01.07.2022				Gelterkinder Waldlauf		
Sommerferien 02.07. bis 14.08.2022							

Kurzfristige Abmeldungen an Luki melden 079 562 81 22

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

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