



## Trainingsübersicht der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter	Co-Leiter	Helfer Schiesstand
Donnerstag	15.10.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Dani	-	-
Samstag	17.10.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Janick	Dani	-
Sonntag	18.10.2020	Ibach		Sommerbiathlon		Dani		
Donnerstag	22.10.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Lukas	-	-
Samstag	24.10.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Lukas	Dani	-
Donnerstag	29.10.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Dani	-	-
Samstag	31.10.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Janick	Lukas	-
Donnerstag	05.11.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Lukas	-	-
Samstag	07.11.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Dani	Bernhard	-
Donnerstag	12.11.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Dani	-	-
Samstag	14.11.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Dani	Simon	-
Donnerstag	19.11.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Lukas	-	-
Samstag	21.11.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Janick	Lukas	-
Donnerstag	26.11.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Dani	-	-
Samstag	28.11.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Lukas	Dani	-
Donnerstag	03.12.2020	Lausen	Spez.	Chlausähock Waldhütte Lausen		Vorstand	-	-
Samstag	05.12.2020	Sameden		Leonteq Biathlon Cup Kids & Challenger		Bernhard	Simon	
Sonntag	06.12.2020	Samedan		Leonteq Biathlon Cup Kids & Challenger		Bernhard	Simon	
Donnerstag	10.12.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Lukas	-	-
Samstag	12.12.2020	Augst	08:45	Rollski / Luftgewehr	Gem. Trainingsablauf	Janick	Dani	-
Sonntag	13.12.2020	Realp		Bürer LL / Klassisch Wettkamp Challenger		Dani		
Donnerstag	17.12.2020	Lausen	18:30	Hallenschuhe	Gem. Trainingsablauf	Dani	-	-

**Anwesenheit im Training im Trainingsdoodle aktuell halten!**  
**Kurzfristige Abmeldungen über WhatsApp Gruppe Biathlontraining**

Ausrüstung: Witterungsentsprechende Kleidung und Laufschuhe  
Trockene Kleider zum Wechseln für nach dem Training inkl. Mütze!  
Rollski, Helm und Schutzausrüstung  
Stöcke für Stocklauftraining (Körpergrösse minus 50 cm)

Ziel der Trainings: Komplextraining mit Schiessen und Rollski oder Stocklauf  
Wir wollen uns auf Wettkampfniveau bringen.

Legende:

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

- **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**



### Trainingsablauf JO-Training Biathlon

Datum	Zeit	Ablauf	Inhalt	Trainer(in)
Donnerstag 15.10.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüßung Aufwärmen Hauptteil Spiel Streching	Schwerpunkt Hauptteil: - Stabilisationsübungen Arme, Rumpf, Beine	Dani
Samstag 17.10.2020 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüßung Aufstellen Anlage Hauptteil Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Schwerpunkt Rollski Skating (dynamisch laufen) - Wettkämpfli	Janick Dani
Donnerstag 22.10.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüßung Aufwärmen Hauptteil Spiel Stretching	Schwerpunkt Hauptteil: - Sprungparcour - In den Pausen Arm und Rumpf Kräftigung	Lukas
Samstag 24.10.2020 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüßung Aufstellen Anlage Hauptteil Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Schwerpunkt Erster Schuss - Wettkämpfli	Lukas Dani
Donnerstag 29.10.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45	Begrüßung Aufwärmen Hauptteil Spiel	Schwerpunkt Hauptteil: - Kräftigung Arme, Beine, Rumpf mit Theraband	Dani

	19:45 – 20.00	Stretching		
Samstag 31.10.2020 Augst	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Hauptteil Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Schwerpunkt Geschwindigkeit Ablauf im Schiessstand - Wettkämpfli	Janick Lukas
Donnerstag 05.11.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20.00	Begrüssung Aufwärmen Hauptteil Spiel Stretching	Schwerpunkt Hauptteil: - Koordinationsübungen Arme/Beine Arme/Augen	Lukas
Samstag 07.11.2020 Augst	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Hauptteil Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Schwerpunkt Schiessen unter hoher Belastung - Atmung - Wettkämpfli	Dani Bernhard
Donnerstag 12.11.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20.00	Begrüssung Aufwärmen Hauptteil Spiel Stretching	Hauptteil: - Gleichgewicht Klassisch und Skating Imitation	Dani
Samstag 14.11.2020 Augst	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Schwerpunkt Schiessen unter hoher Belastung - Druckpunkt und Wechsel zwischen den Scheiben - Wettkämpfli	Dani Simon

Donnerstag 19.11.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Aufwärmen Hauptteil Spiel Stretching	Schwerpunkt Hauptteil: - Stabilisationsübungen Arme, Rumpf, Beine	Luki
Samstag 21.11.2020 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Biathlon Testwettkampf	Janick Luki
Donnerstag 26.11.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Aufwärmen Hauptteil Spiel Stretching	Schwerpunkt Hauptteil: - Sprungparcour - In den Pausen Arm und Rumpf Kräftigung	Dani
Samstag 28.11.2020 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Schwerpunkt Schiessen unter hoher Belastung - Atmung und Schiessgeschwindigkeit - Wettkämpfli	Luki Dani
Donnerstag 10.12.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Aufwärmen Hauptteil Spiel Stretching	Schwerpunkt Hauptteil: - Koordinationsübungen Arme/Beine Arme/Augen	Luki
Samstag 12.12.2020 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Einschiessen - Komplexschiessen mit Rollski - Biathlon Testwettkampf	Janick Dani

Donnerstag 17.12.2020 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 18:50 18:50 – 19:30 19:30 – 19:45 19:45 – 20.00	Begrüssung Aufwärmen Hauptteil Spiel Stretching	Schwerpunkt Hauptteil: - Kräftigung Arme, Beine, Rumpf mit eigenem Körpergewicht	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 nach wie vor das Schutzkonzept der Langlaufgruppe**

\* **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.**