



## Training / Wettkämpfe der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Trainer	Co-Trainer
Donnerstag	07.01.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	09.01.2021	Augst	08:45	Rollski , Gewehr	Gem. Spez Plan	Janick	Dani
Donnerstag	14.01.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Samstag	16.01.2021	Realp	Helfereinsatz am Biathlonrennen der LGL 16.+17.01.2021			OK	
Donnerstag	21.01.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	23.01.2021	Augst	08:45	Rollski , Gewehr	Gem. Spez Plan	Janick	Lukas
Donnerstag	28.01.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	30.01.2021	Augst	08:45	Rollski , Gewehr	Gem. Spez Plan	Lukas	Dani
Donnerstag	04.02.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	06.02.2021	Augst	08:45	Rollski , Gewehr	Gem. Spez Plan	Lukas	Dani
Donnerstag	11.02.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Fasnachtsferien 13.02. bis 01.03.2021							
Donnerstag	04.03.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	06.03.2021	Augst	08:45	Rollski , Gewehr	Gem. Spez Plan	Janick	Dani
Donnerstag	11.03.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	
Samstag	13.03.2021	Augst	08:45	Rollski , Gewehr	Gem. Spez Plan	Janick	Lukas
Donnerstag	18.03.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Dani	
Samstag	20.03.2021	Augst	08:45	Rollski , Gewehr	Gem. Spez Plan	Dani	
Donnerstag	25.03.2021	Lausen	18:15	Laufschuhe	Gem. Spez Plan	Lukas	

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 es, die Lauftechnik und die Schiessleistung auf Wettkampfniveau zu trainieren.

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 07.01.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüssung Training Streching	- Ausdauer Fusslauf mit Armkraftblock	Dani
Samstag 09.01.2021 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 Erster Schuss - Wettkämpfli	Janick Dani
Donnerstag 14.01.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüssung Training Streching	- Stocklauf mit 30 Sek. Intervallen	Lukas
Donnerstag 21.01.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüssung Training Streching	- Fusslauf mit Pyramidensprints	Dani

Samstag 23.01.2021 Augst	08:45 08:45 – 09:00 09:00 – 10:45 10:45 – 11:00	Begrüssung Aufstellen Anlage Training* Zusammenräumen	- Einschiessen* - Komplexschiessen mit Rollski mit Schwerpunkt Ablauf am Schiessstand (Teil 1) - <b>Testwettkampf: Supereinzel (Teil 2)</b>	Janick Lukas
Donnerstag 28.01.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüssung Training Streching	- Stocklauf mit Technik Schrittsprung und Skigang - mit Intervallen	Dani
Samstag 30.01.2021 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	Lukas Dani
Donnerstag 04.02.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüssung Training Streching	- Intervall und Schnellkraft - Lauftraining auf der Himmelstreppe in Liestal	Dani
Samstag 06.02.2021 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 Belastung - Druckpunkt und Wechsel zwischen den Scheiben (Teil 1) - <b>Testwettkampf: Sprint &amp; Verfolgung (Teil 2)</b>	Lukas Dani
Donnerstag 11.02.2021 Lausen, Bifang	18:15 18:15 – 19:15 19:15 – 19:30	Begrüssung Training Streching	- Fusslauf Ausdauer hügelig	Lukas

Donnerstag 04.03.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Training Streching	- Fusslauf mit 30 Sek./1 Min. Intervall	Dani
Samstag 06.03.2021 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 - Wettkämpfli	Janick Dani
Donnerstag 11.03.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Training Streching	- Stocklauf mit Technik Schrittsprung und Skigang - mit Intervallen	Lukas
Samstag 13.03.2021 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 Belastung - Druckpunkt und Wechsel zwischen den Scheiben (Teil 1) - <b>Testwettkampf: Massenstart (Teil 2)</b>	Janick Lukas
Donnerstag 18.03.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Training Streching	- Fusslauf mit Pyramidensprints	Dani
Samstag 20.03.2021 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 Ablauf am Schiessstand (Zeitvorgabe Trainer) - Wettkämpfli	Dani

Donnerstag 25.03.2021 Lausen, Bifang	18:30 18:30 – 19:45 19:45 – 20:00	Begrüssung Training Streching	- Intervall und Schnellkraft - Lauftraining auf der Himmelstreppe in Liestal	Lukas
--	---	-------------------------------------	---	-------

### 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. Rumpftraining, 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.**