



Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter	Bemerkungen
Donnerstag	17.08.2023				Kein Training vor dem Nordic Weekend		
Fr - So	18.-20.08.2023				Nordic Weekend		
Donnerstag	24.08.2023	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer, 3 x 6 min I3	Lukas	
Samstag	26.08.2023	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Dani B.	
Sa + So	26.+27.08.2023	Thun			Sommerbiathlon Thun und Rollskirennen		
Donnerstag	31.08.2023	Sissach	18:30	Rollski kl.	Sissach - Oberbelchen, Ausdauer	Lukas	
Samstag	02.09.2023	Sicht., Augst	08:45	Laufschuhe, R. Sk	Komplextraining Intervall	Si: Lukas	Au: Dani
Donnerstag	07.09.2023				Kein Training alle im SSM TL Notschrei		
Samstag	09.09.2023				Kein Training alle im SSM TL Notschrei		
Donnerstag	14.09.2023	Lausen	18:30	Stocklauf	Pyramidenintervalle	Dani B.	
Samstag	16.09.2023	Sichtern	08:45	Laufschuhe	Komplextraining		
Samstag	16.09.2023	Lenzerheide			Sommerbiathlon Lenzerheide		
Samstag	16.09.2023	Zeglingen			Wisenberglauf		
Donnerstag	21.09.2023	Sissach	18:30	Rollski kl.	Sissach - Oberbelchen, Ausdauer	Markus	
Samstag	23.09.2023	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Dani B.	
Donnerstag	28.09.2023	Lausen	18:30	Stocklauf	Kurzzeitintervall	Lukas	
Samstag	30.09.2023	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Lukas	
Herbstferien 30.09.2023 - 15.10.2023							

Kurzfristige Abmeldungen an Luki melden 079 562 81 22

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

Legende:

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