



Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Trainer	Co-Trainer
Donnerstag	02.05.2024	Lausen	18:15	Laufschuhe	Ausdauer Laufschule	Dani	
Samstag	04.05.2024	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Dani	
Sonntag	05.05.2024				Zunzger Waldlauf		
Donnerstag	09.05.2024	Auffahrt					
Samstag	11.05.2024	Kein Training nach Auffahrt					
Donnerstag	16.05.2024	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Lukas	
Samstag	18.05.2024	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Lukas	
Donnerstag	23.05.2024	Lausen	18:30	Stocklauf	3x 10min 30/30	Lukas	
Freitag	24.05.2024	Sichtern	15:00	Laufschuhe / KK-Gewehr	Präzisionsschiessen	-	
Samstag	25.05.2024	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Dani	
Donnerstag	30.05.2024	Lausen	18:15		Postenlauf & gemeinsames Grillieren		
Samstag	01.06.2024	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Präzisionsschiessen	Lukas	
Donnerstag	06.06.2024	Lausen	18:15	Laufschuhe	Testlauf	Dani	
Samstag	08.06.2024	Augst / Sichtern	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Komplexschiessen	Si: Lukas	Au: Dani
Donnerstag	13.06.2024	Lausen			GV LG Lausen		
Freitag	14.06.2024	Riehen			GV SSC Riehen		
Samstag	15.06.2024	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Komplexschiessen	Lukas	
Mittwoch	19.06.2024	Riehen			Chrischonalauf		
Donnerstag	20.06.2024	Sissach	18:15	Rollski Klasisch, ObBelchen	6x 10sek Sprints, 3x3 min intensiv	Dani	
Samstag	22.06.2024	Augst	08:45	Rollski / Laufschuhe	Ausdauer, Komplexschiessen		
Donnerstag	27.06.2024	Bike	18:15	Hölstein	Ausdauer und Pumptrack	Dani	
Freitag	28.06.2024				Gelterkinder Waldlauf		
Samstag	29.06.2024	Sichtern	08:45	Laufschuhe	6x 4min I4, Komplexschiessen	Dani	
Sommerferien 01.07. bis 13.08.2023 (Sichtertrainings nach Absprache)							

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, sonst. Events
Blau:	SSM
Rot:	Ferien, kein Training