



## Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter	Co-Leiter	Helfer Schiesstand
Samstag	17.08.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Biathlon Training	Simon	Bernhard	Koch
Samstag	24.08.2019	Seltisberg	10:00	Laufschuhe	Biathlon Training	Lukas	Dani	Susanne
Sonntag	25.08.2019	Seltisberg		Sommerbiathlon Langlaufgruppe Lausen		Dani		
Samstag	31.08.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Biathlon Training	Dani	Simon	Roland
Samstag	07.09.2019	Frutigen		Gem. Ausschreibung	SSM Testweekend	Dani		
Sonntag	08.09.2019	Frutigen		Gem. Ausschreibung	SSM Testweekend	Dani		
Samstag	14.09.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Biathlon Training	Lukas	Bernhard	Koch
Samstag	21.09.2019	Zeglingen		Wisenberglauf				
Samstag	21.09.2019	Lenzerheide		Sommerbiathlon Lantsch				
Samstag	28.09.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Biathlon Training	Janick	Melanie	
28.09. bis 14.10.2019 Herbstferien kein Training								
Sonntag	06.10.2019	Fribourg		Sommerbiathlon Bulle				
10.-14.10.2019 Trainingslager Lenzerheide								
Sonntag	20.10.2019	Ibach		Sommerbiathlon Ibach				

Ziel der Trainings ist es, Komplextraining mit Schiessen und Rollski.

Kurzfristige Abmeldungen an Dani melden 079 738 16 43

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

Legende:

Weiss: Trainings

Grün: Wettkämpfe

Orange: Trainingsweekends oder Lager

Rot: Ferien, kein Training



### Trainingsablauf JO-Training Biathlon

<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ablauf</b>	<b>Inhalt (Wird in jeweils 2 Gruppen abwechselnd gemacht)</b>	<b>Trainer(in)</b>
Samstag 17.08.2019 Augst	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Einschiessen - Komplextraining mit Rollski (Teil 1) - Rollski Ausdauer mit Augenmerk Technik (Teil 2) - Wettkämpfli	Simon Bernhard
Samstag 24.08.2019 Seltisberg Waffenplatz	08:45 09:00 – 10.00 10:00 – 12:00 12:00 – 12:15	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Test der Wettkampfanlage Sommerbiathlon - Komplextraining mit Fusslauf (Vorbereitung Wettkampf vom Sonntag) - Wettkämpfli	Lukas Dani
Samstag 31.08.2019 Augst	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Einschiessen - Komplextraining mit Rollski (Teil 1) - Rollski Ausdauer mit Augenmerk Dynamisches Laufen (Teil 2) - Wettkämpfli	Dani Simon
Samstag 14.09.2019 Augst	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Einschiessen - Komplextraining mit Rollski (Teil 1) - Rollski Ausdauer mit Augenmerk Schritarten (Teil 2) - Wettkämpfli	Lukas Bernhard
Samstag 28.09.2019 Augst	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Einschiessen - Komplextraining mit Rollski (Teil 1) - Rollski Ausdauer mit Augenmerk Dynamisches Laufen (Teil 2) - Wettkämpfli	Janick Melanie