



Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter	Co-Leiter	Helfer Schiesstand
Samstag	04.05.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Gem. Detailprogramm	Dani	Janick	Bernhard
Sonntag	05.05.2019	Zuzger Hard		Zunzger Waldlauf, gem. spez. Programm		Dani		
Samstag	11.05.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Gem. Detailprogramm	Simon	Bernhard	Roland
Samstag	18.05.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Gem. Detailprogramm	Lukas	Dani	Peter
Samstag	25.05.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Gem. Detailprogramm	Lukas	Melanie	Roland
Samstag	01.06.2019			Kein Training nach Auffahrt				
Samstag	08.06.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Gem. Detailprogramm	Lukas	Dani	Annelise
Samstag	15.06.2019	Augst	08:45	Rollski, Laufschuhe	Gem. Detailprogramm	Janick	Simon	Peter
Samstag	22.06.2019	Realp		Biathlon Kids Day, gem. spez. Programm		Dani		
Mittwoch	26.06.2019	Riehen		Chrischonalauf, gem. spez. Programm		Dani		
Freitag	28.06.2019	Gelterkinder		Gelterkinder Waldlauf gem. spez. Programm		Dani		

Kurzfristige Abmeldungen an Dani melden 079 738 16 43

Ausrüstung: Witterungsentsprechende Kleidung und Laufschuhe
 Rollski inkl. Helm und Schutzausrüstung
 Leuchtweste ist bei jedem Training obligatorisch

Ziel der Trainings ist es, Grundlagen im Schiessen, der Langlauftechnik und der Kraft zu trainieren



Trainingsablauf JO-Training Biathlon

Datum	Zeit	Ablauf	Inhalt (Wird in jeweils 2 Gruppen abwechselnd gemacht)	Trainer(in)
Samstag 04.05.2019	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Einstellen der Gewehre. - Richtige Liegend- und Stehendpositionen anschauen - Challenger richtiger Ablauf am Schiessstand gem. Reglement anschauen - Gewehrreinigung anschauen - Richtiger Transport des Gewehrs und der Munition	Janick Dani
Samstag 11.05.2019	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Ausdauer Fuss - Sprungparcour - Grundlagenschiessen/Trockentraining Schiessablauf - Wettkämpfli	Simon Bernhard
Samstag 18.05.2019	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Techniktraining Skating (Schwerpunkt Beinabstoss) - Grundlagenschiessen/Trockentraining Schiessablauf - Wettkämpfli	Lukas Dani
Samstag 25.05.2019	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Ausdauer Fuss - Stabilisation/Rumpfkraft - Grundlagenschiessen/Trockentraining Schiessablauf - Wettkämpfli	Lukas Melanie
Samstag 08.06.2019	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Techniktraining Skating (Schwerpunkt Bein/Armkoordination) - Grundlagenschiessen/Trockentraining Schiessablauf - Wettkämpfli	Lukas Dani
Samstag 15.06.2019	08:45 08:45 – 09.00 09:00 – 11:15 11:15 – 11:30	Begrüssung Aufstellen Anlage Training Zusammenräumen	- Aufwärmen (Spiele) - Ausdauer Fuss - Sprungparcour - Grundlagenschiessen/Trockentraining Schiessablauf - Wettkämpfli	Janick Simon