

Dezember																	
Tag	Anlass	Thema /Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter	Elternchef	Elterstrainer	Fahrer	Torwart	Gruppe 1	Gruppe 2.1	Gruppe 2.2	Gruppe 3	Bemerkungen / Zeit	Bus		
So	1																
Mo	2	Konditraining	Kraftraum	Eschenbach		Stefan				X	X			19.00 - 20.00 Uhr			
Di	3	Konditraining	Chlausturnen	Turnhalle G.		Stefan/Philipp						X	X	18.00 - 19.30 Uhr			
Mi	4	Skitraining	SL	Atzmänning		Sämi	je nach Schneelage			X			X	13.45 - 16.00 Uhr			
Do	5	Konditraining	Chlausturnen	Turnhalle G.		Stefan				X	X			19.00 - 20.30 Uhr			
Fr	6																
Sa	7	Skitraining	RS	Atzmänning	Region	Sämi/René	Schneespasstag	Pascal Gübeli		X	X	X	X	9.30 - 14.00 Uhr	X		
So	8																
Mo	9	Konditraining	Kraftraum	Eschenbach		Stefan				X	X			19.00 - 20.00 Uhr			
Di	10	Konditraining	Sprungkraft	Turnhalle G.		Philipp						X	X	18.00 - 19.30 Uhr			
Mi	11	Skitraining	SL	Atzmänning		Jasmin	je nach Schneelage			X			X	13.45 - 16.00 Uhr			
Do	12	Konditraining	Konditest	Turnhalle G.		Manuel				X	X			19.00 - 20.30 Uhr			
Fr	13																
Sa	14	Skitraining	RS	Atzmänning	Region	Sämi / Jasmin		Ronnie		X	X	X	X	9.30 - 14.00 Uhr	X		
So	15																
Mo	16	Konditraining	Kraftraum	Eschenbach		Stefan				X	X			19.00 - 20.00 Uhr			
Di	17	Konditraining	Spielabend	Turnhalle G.		René						X	X	18.00 - 19.30 Uhr			
Mi	18	Skitraining	SL	Atzmänning		Philipp				X			X	13.45 - 16.00 Uhr			
Do	19	Konditraining	Spielabend	Turnhalle G.		Stefan				X	X			19.00 - 20.30 Uhr			
Fr	20																
Sa	21	Skitraining	RS	Atzmänning	Region	Sämi / René	Schneespasstag	Silvio		X	X	X	X	9.30 - 14.00 Uhr	X		
So	22	Int. nat. Jugendskirennen	RS	Lenzerheide		kein Leiter	René			X							
Mo	23	Frohe Weihnachten															
Di	24	Frohe Weihnachten															
Mi	25	Frohe Weihnachten															
Do	26	Frohe Weihnachten															
Fr	27	Skitraining		Atzmänning	Region	Sämi / Philipp		Cornelia		X	X	X	X	ganzer Tag	X		
Sa	28	Skitraining		Atzmänning	Region	Jasmin / Denise	Schneespasstag	Erto		X	X	X	X	ganzer Tag	X		
So	29	Skitraining		Atzmänning	Region	Denise / Oliver		Ronnie		X	X	X	X	ganzer Tag	X		
Mo	30																
Di	31	Silvesterrennen	RS	Hoch-Ybrig		Säm / Denise	Manuela Büsser	Cornelia	Manuela Gübeli	X			X		X		
Legende:	Gruppe 1	Lizenzfahrer															
	Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren															
	Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO															
	Gruppe 3	Kids															

Ski Team Skiclub Goldingen
Trainingsplan Saison 2019/20

Januar															
Tag	Anlass	Thema /Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter	Elternchef	Elterntrainer	Fahrer	Torwart	Gruppe 1	Gruppe 2.1	Gruppe 2.2	Gruppe 3	Bemerkungen	Bus
Mi	1	kein Training, Frohes Neues													
Do	2	kein Training, Turnhalle geschlossen													
Fr	3														
Sa	4	LinthCUP (Gommiswald/Rieden)	RS	Amden	Philipp / Oliver	Silvio	Erto			X	X	X	X		X
So	5														
Mo	6	Kondittraining	Kraftraum	Eschenbach	Stefan					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	7	Kondittraining	Koordination	Turnhalle G.	Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	8	Skitraining	SL	Atzmännig	Philipp					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	9	Kondittraining	Schnelligkeit	Turnhalle G.	Stefan					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	10														
Sa	11	Zürileu-Rennen	2 RS / SL	Obersaxen	René / Oliver	Pascal	Jörn		Jörn	X			X		X
So	12	Zürileu-Rennen	2 RS / SL	Obersaxen	René / Oliver	Pascal	Jörn		Pascal	X			X		X
Mo	13	Kondittraining	Kraftraum	Eschenbach	Stefan					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	14	Kondittraining	Kraft	Turnhalle G.	Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	15	Skitraining	RS	Atzmännig	Jasmin					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	16	Kondittraining	Koordination	Turnhalle G.	Manuel					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	17														
Sa	18	Voitsport Race	2 Combinace Technik	Brunni		Ronnie							X		X
So	19														
Mo	20	Kondittraining	Kraftraum	Eschenbach	Stefan					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	21	Kondittraining	Hindernislauf	Turnhalle G.	Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	22	Skitraining	SL	Atzmännig	Erto					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	23	Kondittraining	Hindernislauf	Turnhalle G.	Stefan					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	24														
Sa	25	RGZO-Rennen	2 SL	Amden	Jasmin / Denise	René			Jörn	X					X
So	26														
Mo	27	Kondittraining	Kraftraum	Eschenbach	Stefan					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	28	Ferien													
Mi	29	Skitraining	SL	Atzmännig	Sämi					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	30	Kondittraining	Schnelligkeit	Turnhalle G.	Manuel					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	31														
Legende:					Winterferien 25.01.2020 - 02.02.2020										
		Gruppe 1	Lizenzfahrer												
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren												
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO												
		Gruppe 3	Kids												

Wer verhindert ist, sorgt selbst für Ersatz und meldet dies Stefan Steiner.

Ski Team Skiclub Goldingen
Trainingsplan Saison 2019/20

		Februar														
	Tag	Anlass	Thema /Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter	Elternchef	Elterstrainer	Fahrer	Torwart	Gruppe 1	Gruppe 2.1	Gruppe 2.2	Gruppe 3	Bemerkungen / Zeit	Bus
Sa	1	Skitraining	RS	Atzmännig	Region	Marc / Oliver	Gabi				X	X	X	X	9.30 - 14.00 Uhr	X
So	2	Albis- u. Roggenstock	2 RS	Oberiberg	Hoch-Ybrig	René / Sämi	Stefan			Jörn / Cornelia	X			X		X
So	2	LinthCUP (Amden)	2 RS	Amden		Denise / Oliver	Manuela Büsser	Pascal Gübeli			X	X	X	X		
Mo	3	Konditraining	Kraftraum	Eschenbach		René					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	4	Konditraining	Spielsport	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	5	Hüppi Schnuppertraining		Atzmännig		alle		alle			X		X	X	13.15 - 16.00 Uhr	
Do	6	Konditraining	Kondition	Turnhalle G.		Manuel					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	7															
Sa	8	Atzmännig Kids Race	RS	Atzmännig		alle		alle			X	X	X	X	Alle Kinder	
So	9	Animationsrennen	2 Combi Race Technik	Atzmännig	Flumserberg	Marc / Stefan		Claudia Gebert						X		
Mo	10	Konditraining	Kraftraum	Eschenbach		René					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	11	Konditraining	Intervall	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	12	Skitraining	SL	Atzmännig		Philipp					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	13	Konditraining	Kraft	Turnhalle G.		Stefan					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	14	Super-G Training	SG	Atzmännig		Sämi					X	X	X	X	13.15 - 16.00 Uhr	
Sa	15	Goldinger-Rennen	SG & Combi R. Speed	Atzmännig	Flumserberg	Oliver / Sämi	Michi				X					
Sa	15	Goldinger SG	SG Jg. 2004-2007	Atzmännig	Flumserberg	Oliver / Sämi	Michi				X					
So	16															
Mo	17	Konditraining	Kraftraum	Eschenbach		René					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	18	Konditraining	Kraft	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	19	Skitraining	SL	Atzmännig		Sämi					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	20	"SCHMU-DO"	kein Training													
Fr	21															
Sa	22	Volksabfahrt	A	Hoch-Ybrig		Marc / Sämi	Stefan			Cornelia / René	X	X				X
So	23															
Mo	24	Konditraining	Kraftraum	Eschenbach		René					X	X			19.00 - 20.00 Uhr	
Di	25	Konditraining	Sprünge	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	26	Skitraining	SL	Atzmännig		Stefan					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	27	Konditraining	Spielsport	Turnhalle G.		Manuel					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	28															
Sa	29	LinthCUP (Goldingen)	SG	Atzmännig	Flumserberg	Jasmin / Marc / Oliver		Claudia Gebert			X	X	X	X		
Sa	29	Clubrennen	RS	Atzmännig	Flumserberg	Jasmin / Marc / Oliver		Claudia Gebert			X	X	X	X		
Legende:		Gruppe 1	Lizenzfahrer													
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren													
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO													
		Gruppe 3	Kids													

Wer verhindert ist, sorgt selbst für Ersatz und meldet dies Stefan Steiner.

Ski Team Skiclub Goldingen
Trainingsplan Saison 2019/20

		März														
	Tag	Anlass	Thema / Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter	Elternchef	Elterstrainer	Fahrer	Torwart	Gruppe 1	Gruppe 2.1	Gruppe 2.2	Gruppe 3	Bemerkungen / Zeit	Bus
So	1	Atzmännig Kids Race		Atzmännig	Verschiebedatum	alle		alle			X	X	X	X	Alle Kinder	
So	1	RiSa-Derby	2 SL	Hoch-Ybrig		Marc / Stefan	Stefan	Jörn		Barbara / Fredy	X			X		X
Mo	2															
Di	3	Konditraining	Reaktion/ Gleichgew	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	4	SKitraining	SL	Atzmännig		Jasmin					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	5	Konditraining	Hindernislauf	Turnhalle G.		Stefan					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	6															
Sa	7	Migros Grand Prix	RS	Airolo		Marc / Oliver	Manuela Büsser	René			X	X	X	X	9.30 - 14.00 Uhr	
So	8															
Mo	9															
Di	10	Konditraining	Kraft	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	11	SKitraining	SL	Atzmännig		Jasmin					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	12	Konditraining	Koordination	Turnhalle G.		Manuel					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	13															
Sa	14	LinthCUP	SL	Kaltbrunn		Sämi / René	Ronnie	Erto			X	X	X	X		X
So	15															
Mo	16															
Di	17	Konditraining	Koordination	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	18	SKitraining	SL	Atzmännig		Jasmin					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	19	Konditraining	Schnelligkeit	Turnhalle G.		Stefan					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	20															
Sa	21	Schwyzer Kantonalbank Rd	2 RS / RS			Denise / René	Cornelia			Barbara / Susi / Stefan	X			X		X
So	22	Oberlin Sport Race	Volks-RS	Hoch-Ybrig		Sämi / Oliver	Gabi	Erto		Jörn	X	X	X	X		X
Mo	23															
Di	24	Konditraining	Schnelligkeit	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	25	SKitraining	SL	Atzmännig		Jasmin					X			X	13.45 - 16.00 Uhr	
Do	26	Konditraining	Spielsport	Turnhalle G.		Manuel					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	27															
Sa	28	kein Training Skiweekend Club														
So	29	kein Training Skiweekend Club														
Mo	30															
Di	31	Konditraining	Spielsport	Turnhalle G.		Philipp							X	X	18.00 - 19.30 Uhr	
Legende:		Gruppe 1	Lizenzfahrer													
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren													
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO													
		Gruppe 3	Kids													

Wer verhindert ist, sorgt selbst für Ersatz und meldet dies Stefan Steiner.

Ski Team Skiclub Goldingen
Trainingsplan Saison 2019/20

April															
Tag	Anlass	Thema /Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter	Elternchef	Elterntainer	Fahrer	Torwart	Gruppe 1	Gruppe 2.1	Gruppe 2.2	Gruppe 3	Bemerkungen / Zeit	Bus
Mi	1	Ch(r)opfleerete	Chrüz Eschenbach				alle							19.30 Uhr	
Do	2	kein Training	Turnhalle geschlossen												
Fr	3														
Sa	4	ZSV Clubmeisterschaft	Paralell SL	Hoch-Ybrig	Marc / Sämi	Michi	Claudia Lämmler			X	X	X	X		X
Sa	4	ZSV Cup Final	Paralell SL	Hoch-Ybrig						X					
So	5														
Mo	6	Osterferien 04.04.2020 - 19.04.2020													
Di	7														
Mi	8														
Do	9	Konditraining	Spielsport	Turnhalle G.	Stefan					X	X			19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	10														
Sa	11														
So	12														
Mo	13	Gönnerreisli 13. - 14. Juni 2020													
Di	14														
Mi	15	LinthCUP-Absenden 9.05.2020 Gommiswald													
Do	16														
Fr	17														
Sa	18														
So	19														
Mo	20														
Di	21	Schlussabend, inkl. Leiterschlussitzung			Philipp					X	X	X	X	18.00 - 20.00 Uhr	
Mi	22														
Do	23														
Fr	24														
Sa	25														
So	26														
Mo	27														
Di	28														
Mi	29														
Do	30														
Legende:	Gruppe 1	Lizenzfahrer													
	Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren													
	Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO													
	Gruppe 3	Kids													

Wer verhindert ist, sorgt selbst für Ersatz und meldet dies Stefan Steiner.