

Tag	Datum	Thema	Leiter	Bemerkungen
So	28. Juni 20	Velotour	Kein Leiter nötig	Toller Anlass, der Skiclub würde sich über deine Teilnahme freuen!
Mo / Di / Mi	29.;30. Juni – 01. Juli 20	Ausdauertraining	Denise	Gemäss Info vom Sonntag 28. Juni 20
Mo / Di / Mi	06. – 08. Juli 20	Ausdauertraining	Rneé	Gemäss Info vom Sonntag 05. Juli 20
Mo / Di / Mi	13. – 15. Juli 20	Ausdauertraining	René	Gemäss Info vom Sonntag 12. Juli 20
Mo / Di / Mi	20. – 22. Juli 20	Ausdauertraining	Sämi	Gemäss Info vom Sonntag 19. Juli 20
Mo / Di / Mi	27. – 29. Juli 20	Ausdauertraining		Gemäss Info vom Sonntag 26. Juli 20

<b>Mo / Di</b>	<b>10. / 11. Aug. 20</b>	<b>Start Sommertraining 2. Teil</b>		<b>Gemäss neuem Plan (Homepage)</b>
----------------	--------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------

#### Ausdauertraining

Für die Ausdauer wird jeweils 1x pro Woche (Montag, Dienstag oder Mittwoch, je nach Wetter) ein individuelles Training angeboten. Das Training ist ab Jahrgang 2009 erlaubt. Am Sonntagabend wird der zuständige Leiter per JO SKI Chat / SCG Fussballchat über alle Infos (Treffpunkt, Zeit und Sportart) informieren.

**Beachtet** bitte, dass ihr immer mit **funktionstüchtigem und dem Training angepassten Material** am Treffpunkt seid.

(Bsp.: Falls im Chat biken steht, dann sollte man zwingend mit einem Bike, mit welchem man über Stock und Stein fahren kann, am Treffpunkt sein.)

Für Fragen: die Leiter vom diesjährigen Sommertraining geben dir sehr gerne Auskunft:

Stefan Steiner	078 835 77 71	Philipp Burkart	079 202 71 45		
Sämi Rüegg	077 459 00 60	Marc Oberholzer	079 197 68 15	Denise Blöchliger	079 836 13 99
Jasmin Blöchliger	079 315 92 09	René Gmür	079 599 10 22		

Gemeinsames Training macht doppelt Spass! Wir zählen auf Dich!!! Euer Leiterteam Ski Team Skiclub Goldingen