

TRAININGSPLAN 2013/14

| Dezember | | Januar | | Februar | | März | | April | |
|-----------------------------------|----|---------------------------------------|----|-------------------------|----|-------------------------|----|-------------------------|----|
| JO SNOWBOARD, SC ALPINA | | JO SNOWBOARD, SC ALPINA | | JO SNOWBOARD, SC ALPINA | | JO SNOWBOARD, SC ALPINA | | JO SNOWBOARD, SC ALPINA | |
| SO | 1 | MI | 1 | SA | 1 | SA | 1 | DI | 1 |
| MO | 2 | DO | 2 | SO | 2 | SO | 2 | MI | 2 |
| DI | 3 | FR | 3 | MO | 3 | MO | 3 | DO | 3 |
| MI | 4 | SA | 4 | DI | 4 | DI | 4 | FR | 4 |
| DO | 5 | SO | 5 | MI | 5 | MI | 5 | SA | 5 |
| FR | 6 | MO | 6 | DO | 6 | DO | 6 | SO | 6 |
| SA | 7 | DI | 7 | FR | 7 | FR | 7 | MO | 7 |
| SO | 8 | MI | 8 | SA | 8 | SA | 8 | DI | 8 |
| MO | 9 | DO | 9 | SO | 9 | SO | 9 | MI | 9 |
| DI | 10 | FR | 10 | MO | 10 | MO | 10 | DO | 10 |
| MI | 11 | SA | 11 | DI | 11 | DI | 11 | FR | 11 |
| DO | 12 | SO | 12 | MI | 12 | MI | 12 | SA | 12 |
| FR | 13 | MO | 13 | DO | 13 | DO | 13 | SO | 13 |
| SA | 14 | DI | 14 | FR | 14 | FR | 14 | MO | 14 |
| SO | 15 | MI | 15 | SA | 15 | SA | 15 | DI | 15 |
| MO | 16 | DO | 16 | SO | 16 | SO | 16 | MI | 16 |
| DI | 17 | FR | 17 | MO | 17 | MO | 17 | DO | 17 |
| MI | 18 | SA | 18 | DI | 18 | DI | 18 | FR | 18 |
| DO | 19 | SO | 19 | MI | 19 | MI | 19 | SA | 19 |
| FR | 20 | MO | 20 | DO | 20 | DO | 20 | SO | 20 |
| SA | 21 | DI | 21 | FR | 21 | FR | 21 | MO | 21 |
| SO | 22 | MI | 22 | SA | 22 | SA | 22 | DI | 22 |
| MO | 23 | DO | 23 | SO | 23 | SO | 23 | MI | 23 |
| DI | 24 | FR | 24 | MO | 24 | MO | 24 | DO | 24 |
| MI | 25 | SA | 25 | DI | 25 | DI | 25 | FR | 25 |
| DO | 26 | SO | 26 | MI | 26 | MI | 26 | SA | 26 |
| FR | 27 | MO | 27 | DO | 27 | DO | 27 | SO | 27 |
| SA | 28 | DI | 28 | FR | 28 | FR | 28 | MO | 28 |
| SO | 29 | MI | 29 | | | SA | 29 | DI | 29 |
| MO | 30 | DO | 30 | | | SO | 30 | MI | 30 |
| DI | 31 | FR | 31 | | | MO | 31 | | |
| Trainer: Marc Raess 078 788 34 38 | | Trainer: Miriam Huchler 076 606 90 14 | | Training | | Schulferien St. Moritz | | | |
| | | Well, Gabriele Torriani 078 791 28 20 | | Contest | | | | | |