

TRAININGSPLAN SOMMER 2018
JO LL / ALPIN / SKISPRUNG SC ALPINA

| Juni | | Juli | | August | | September | | Oktober | | | | | | | |
|-----------------------------------|----|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|----|----------------------------|----------------------------|----|----------------------------|----------------------------|----|----|--|
| FR | 1 | ACHTUNG: DO 31.05.2018 | | MI | 1 | | SA | 1 | | | | | | | |
| SA | 2 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | | DO | 2 | 18.00 - 19.00 Aussen Grevas | SO | 2 | | | | | | | |
| SO | 3 | | | FR | 3 | | MO | 3 | | | | | | | |
| MO | 4 | | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | SA | 4 | | DI | 4 | | | | | | | |
| DI | 5 | | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SO | 5 | | MI | 5 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | | | | | | |
| MI | 6 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | FR | 6 | | DO | 6 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 6 | | | | | |
| DO | 7 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 7 | | DI | 7 | | FR | 7 | | | | | |
| FR | 8 | | | MI | 8 | | SA | 8 | | MO | 8 | | | | |
| SA | 9 | | | DO | 9 | | SO | 9 | | DI | 9 | | | | |
| SO | 10 | | | FR | 10 | | MO | 10 | | MI | 10 | | | | |
| MO | 11 | | | MI | 11 | | DI | 11 | | DO | 11 | | | | |
| DI | 12 | | | DO | 12 | 18.00 - 19.00 Aussen Grevas | SO | 12 | | MI | 12 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | | | |
| MI | 13 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | FR | 13 | | MO | 13 | | DO | 13 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 13 | | |
| DO | 14 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 14 | | DI | 14 | | FR | 14 | | SO | 14 | | |
| FR | 15 | | | SO | 15 | | MI | 15 | | SA | 15 | | MO | 15 | |
| SA | 16 | | | MO | 16 | | DO | 16 | | SO | 16 | | DI | 16 | |
| SO | 17 | | | DI | 17 | | FR | 17 | | MO | 17 | | MI | 17 | |
| MO | 18 | | | MI | 18 | | SA | 18 | | DI | 18 | | DO | 18 | |
| DI | 19 | | | DO | 19 | 18.00 - 19.00 Aussen Grevas | SO | 19 | | MI | 19 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | FR | 19 | |
| MI | 20 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | FR | 20 | | MO | 20 | | DO | 20 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 20 | | |
| DO | 21 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 21 | | DI | 21 | | FR | 21 | | SO | 21 | | |
| FR | 22 | | | SO | 22 | | MI | 22 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | SA | 22 | | MO | 22 | |
| SA | 23 | | | MO | 23 | | DO | 23 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SO | 23 | | DI | 23 | |
| SO | 24 | | | DI | 24 | | FR | 24 | | MO | 24 | | MI | 24 | |
| MO | 25 | | | MI | 25 | | SA | 25 | Sommertag SC Alpina | DI | 25 | | DO | 25 | |
| DI | 26 | | | DO | 26 | 18.00 - 19.00 Aussen Grevas | SO | 26 | | MI | 26 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | FR | 26 | |
| MI | 27 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | FR | 27 | | MO | 27 | | DO | 27 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 27 | | |
| DO | 28 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SA | 28 | 10.00 -14.00 Outdoor | DI | 28 | | FR | 28 | | SO | 28 | | |
| FR | 29 | | | SO | 29 | | MI | 29 | 17.00 - 19.00 Halle Grevas | SA | 29 | 10.00 -14.00 Outdoor | MO | 29 | |
| SA | 30 | 10.00 -14.00 Outdoor | MO | 30 | | DO | 30 | 18.45 - 20.15 Halle Grevas | SO | 30 | | DI | 30 | | |
| | | | DI | 31 | | FR | 31 | | | | | MI | 31 | | |
| Trainer: Marc Raess 078 788 34 38 | | | | Spiel/Koordination/Rumpf/Ausdauer | | | | Spiel/Dehnen/Yoga | | | | | | | |
| | | | | Lauftraining/Rumpf | | | | NUR BEI GUTER WITTERUNG!!! | | | | | | | |
| | | | | | | | | Outdoor | | | | | | | |
| | | | | | | | | Schulferien St. Moritz | | | | | | | |