

	Trainingsplan 09 / 10				Woche		47
Prioritätsstufe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	16. Nov	17. Nov	18. Nov	19. Nov	20. Nov	21. Nov	22. Nov
1					Ski SK	Ski KL	Ski
					I 1 LL Spez. 2,0std	I 1 LL Spez. 2,0std	I 1 LL spez. 2,0std
					Technik	Sprint	Sprints
2					Rollski KL / Fuss	Ski SK	Skigang
					I 1 LL Spez. 1,5std	I 1 LL Spez. 2,0std	I 1 LL spez. 1S 3x3min/2min +2S 10x15sec/10
3							
+	Stretching	Streching	Rumpfkraft	Rumpfkraft	Stretching	Stretching	Stretching
+	Rumpfkraft						Rumpfkraft