

## Kursprogramm TK 4

	07.09.2010	08.09.2010	09.09.2010	10.09.2010	11.09.2010	12.09.2010
	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	Anreise	0730 Morgenessen	0730 Morgenessen	0730 Morgenessen	0730 Morgenessen	
						0800 Morgenessen
09:00				0900 Swiss Power Test Skilangauf		
	09 30 Rollski Skaiting I 1 Technik	0930 Rollski KL I 1 Technik Sprints	0930 Sprungschule Extensive 400 Sp		0930 Rollski SK I 4	0930 Rollski Klassisch I 1
11:00						
13:00	1215 Mittagessen	1200 Mittagessen	1200 Mittagessen		12 00 Mittagessen	12 00 Mittagessen
	Trainingsgespräche	Trainingsgespräche Persönliche Zeit		12 30 Mittagessen	Trainingsgespräche Persönliche Zeit	
15:00			15 00 Individuelles Training	Trainingsgespräche Persönliche Zeit		14 30 Skicross, Kraft I 1
	1530 Fuss I 1 Koordination und Imitation	1530 Rollski SK I 1 Kraft Oberkörper		16 00 Rollski KL I 1	15 30 Koordination, Kraft, Spiele	16 00 Kursauswertung Entlassung
17:00						Rückreise
	1830 Nachtessen	1830 Nachtessen	18 00 Nachtessen	18 30 Nachtessen	18 30 Nachtessen	
19:00			19 00 AKZ Streching			
	1930 Videoauswertung	19 30 Streching		Trainingsgespräche Persönliche Zeit	19 30 Trainingsgespräche , Videoauswertung	
21:00			20 15 Einrücken TG 2			
	21 30 Nachtruhe	21 30 Nachtruhe	21 30 Nachtruhe	21 30 Nachtruhe	21 30 Nachtruhe	