Programm Stützpunkttraining

	1800 Bahnhof Wimmis			1830 Schulhaus Zweisimmen	
	Zielgruppe: zwischen U20-U16 Kaderathleten, Rennläufer			Zielgruppe: U16 Kaderathleten, U20 Rennläufer	
Mittwoch	Trainingsinhalt	Leitung	Donnerstag	Trainingsinhalt	Leitung
30.11.11	Sprungschule	Toni	01.12.11	Fuss, Sprints, Rhythmisieren	Toni
07.12.11	Stocklauf I 4	Toni	08.12.11	Skicross	Selbst.Ev Toni
14.12.11	Fusslauf	Toni	15.12.11	Fusslauf Sprints	Selbst.
21.12.11	Rollski KL	Toni	22.12.11	Fuss, Sprints, Rhythmisieren	Toni
28.12.11	Kein Training		29.12.11	Fusslauf Sprints	Selbst.

Bemerkungen: Nicht Kader Athleten bezahlen ein Beitrag von 300 sfr. Pro Jahr.
Abmelden: Rechzeitiges Abmelden bei Krankheit oder Schule ist Ehrensache.