



Trainingsplan von Mai bis Dezember 2010

Stand 26.04.2010

Name: _____

Datum	Anlass / Ort	Training	Mini	JO	Jun	ja, ich bin dabei
Mai						
sa 01.05.						
so 02.05.						
do 06.05.						
sa 08.05.						
so 09.05.						
di 11.05.	Panzerpiste Kloten	k Inline-Skaten	x	x	x	
do 13.05.	Auffahrt					
sa 15.05.						
so 16.05.						
di 18.05.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	
do 20.05.	Konditraining		x	x	x	
sa 22.05.	Biken / Inline	k Biken / Inline-Skaten	x	x	x	
so 23.05.						
di 25.05.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	
do 27.05.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 29.05.	Klettern im Milandia	k Klettern	x	x	x	
so 30.05.						

Juni						
di 01.05.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	
do 03.06.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 05.06.	ZSV DV Wald	e				
so 06.06.	Biken	k	x	x	x	
di 08.06.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Ausdauer)	x	x	x	
do 11.06.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 12.06.	ZSV JO-Spieltag	e / k	x	x		
so 13.06.						
do 17.06.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 19.06.						
so 20.06.	Klettern im Milandia	k Klettern	x	x	x	
do 24.06.	Konditraining	k	x	x	x	
fr 25.06.	GV ZüriLeu	e			x	
sa 26.06.	DV Swiss-Ski					
so 27.06.						
di 29.06.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)				

Juli						
do 01.07.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 03.07.	Biken / Inline / Pizzaessen	k / e	x	x	x	
so 04.07.						
di 06.07.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Ausdauer)	x	x	x	
do 08.07.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 10.07.						
so 11.07.	GP Maierisli Boppelsen	e	x	x	x	www.gpmaierisli.ch
do 15.07.	Konditraining	k	x	x	x	

Datum	Anlass / Ort	Training	Mini	JO	Jun	ja, ich bin dabei
-------	--------------	----------	------	----	-----	-------------------

August

sa 14.08.						
so 15.08						
sa 21.08.	Biketour Region Bülach	k Biken	x	x	x	
so 22.08.						
do 26.08.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 28.08.	ZüriLeu Sponsorenlauf	k	x	x	x	
so 29.08.						

September

do 02.09.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 04.09.	Trainerweekend	e				
so 05.09.	Trainerweekend	e				
do 09.09.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 11.09.	Klettern im Milandia	k Klettern	x	x	x	
so 12.09.						
do 16.09.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 18.09.	Biketour	k Biken / Skaten	x	x	x	
so 19.09.						
do 23.09.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 25.09.						
so 26.09.	Iron Bike Race Einsiedeln	e				
do 30.09.	Konditraining	k	x	x	x	

Oktober

sa 02.10.						
so 03.10.						
do 07.10.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 09. - fr 15.10.	Herbstlager Saas Fee	s/k	ab 01	x	x	
sa 16.10.						
so 17.10.						
sa 23.10.						
so 24.10.						
do 28.10.	Konditraining	k	x	x	x	
Sa 30.10.	Saas Fee	s	x	x	x	
So 31.10.	Saas Fee	s	x	x	x	

November

do 04.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 06.11.						
so 07.11.						
do 11.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 13.11.	Saas Fee od. Kaunertal	s	x	x	x	
so 14.11.	Saas Fee od. Kaunertal	s	x	x	x	
do 18.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 20.11.						
so 22.11.						
do 25.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 27.11.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	
so 28.11.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	

Datum	Anlass / Ort	Training	Mini	JO	Jun	ja, ich bin dabei
Dezember						
do 02.12.	Konditraining	k	x	x	x	
fr 03.12.	Ev. Chlaushöck	e	x	x	x	
sa 04.12.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	
so 05.12.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	
mi 08.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
do 09.12.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 11.12.	Einfahrttag / Hoch-Ybrig	e	x	x	x	
so 12.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
mi 15.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
do 16.12.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 18.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
so 19.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
mi 22.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
so 26.- mi 29.12.	Hoch Ybrig	s	x	x	x	
fr 31.12.	Sylvesterrennen	s	x	x	x	

Legende:

e	Event	M	Minis
k	Konditionstraining	JO	Jugend 1 und 2
s	Skitraining	Jun	Junioren

SL Inline Street-Slalom

Zeichenerklärungen:

*: ZSV Nordring-Cup	uw: Ueli Wirth
": Swiss-Ski-Punkterennen	ce: Cécile Emmenegger
tr: Training	pe: Petra Emmenegger
zsv: Zürcher Skiverband	ss: Sandro Santeusanio
	st: Stefan Forster
	sf: Silvan Forster

Trainingstage mit Ja / Nein ausfüllen und per Post oder Mail an Ueli Wirth senden!

Mittwochnachmittag Skitraining mit Bus ab Brunau **Info Tel. 044 853 03 04**