



SKI - CLUB ZÜRILEU

8021 Zürich
www.zuerileu.ch

Trainingsplan von Mai bis Dezember 2011

Stand 09.05.2011

Name: _____

Datum	Anlass / Ort	Bemerkung	Mini	JO	Jun	ja, ich bin dabei
Mai						
so 01.05.						
do 05.05.						
sa 07.05.						
so 08.05.						
di 10.05.	Panzerpiste Kloten	k Inline-Skaten	x	x	x	
do 12.05.	Konditraining					
sa 14.05.						
so 15.05.						
di 17.05.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	
do 19.05.	Konditraining		x	x	x	
sa 21.05.	Biken / Inline	k Biken / Inline-Skaten	x	x	x	
so 22.05.						
di 24.05.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	
do 26.05.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 28.05.	Biken / Büli BikePark	www.buelibiketigers.ch	x	x	x	
so 29.05.						
di 31.05.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	

Juni

do 02.06.	Auffahrt					
sa 04.06.						
so 05.06.						
do 09.06.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 11.06.						
so 12.06.	Pfingstsonntag					
di 14.06.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	
do 16.06.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 18.06.	Biken / Unterlunkhofen	k Biken / Pizzaessen	x	x	x	
so 19.06.			x	x	x	
do 23.06.	Konditraining	k	x	x	x	
fr 24.06.	GV ZüriLeu	e	x	x	x	
sa 25.06.						
so 26.06.						
di 28.06.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Technik)	x	x	x	
do 30.06.	Konditraining	k	x	x	x	

Juli

sa 02.07.	Biken / Gubrist - Altberg	DV Swiss-Ski Fiesch	x	x	x	
so 03.07.						
di 05.07.	Panzerpiste Kloten	k Skaten (Ausdauer)	x	x	x	
do 07.07.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 09.07.						
so 10.07.	GP Maierisli Boppelsen	www.gpmaierisli.ch	x	x	x	
do 14.07.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 16.07.						

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

August

sa 13.08.						
so 14.08						
sa 20.08.						
so 21.08.						
do 25.08.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 27.08.						
so 28.08.						

September

do 01.09.	ZüriLeu Sponsorenlauf	k	x	x	x	
sa 03.09.						
so 04.09.	JO-Spieltag Fischenthal	e	x	x		
do 08.09.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 10.09.	Klettern im Milandia	k Klettern	x	x	x	
so 11.09.						
do 15.09.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 17.09.	Biketour	k Biken / Skaten	x	x	x	
so 18.09.						
do 22.09.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 24.09.						
so 25.09.	Iron Bike Race Einsiedeln	e				
do 29.09.	Konditraining	k	x	x	x	

Oktober

sa 01.10.						
so 02.10.						
do 06.10.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 08. - fr 14.10.	Herbstlager Saas Fee	s/k	ab 01	x	x	
sa 15.10.						
so 16.10.						
sa 22.10.						
so 23.10.						
do 27.10.	Konditraining	k	x	x	x	
Sa 29.10.	Saas Fee	s	x	x	x	
So 30.10.	Saas Fee	s	x	x	x	

November

do 03.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 05.11.						
so 06.11.						
do 10.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 12.11.	Saas Fee od. Kaunertal	s	x	x	x	
so 13.11.	Saas Fee od. Kaunertal	s	x	x	x	
do 18.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 20.11.						
so 21.11.						
do 24.11.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 26.11.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	
so 27.11.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	

Datum	Anlass / Ort	Training	Mini	JO	Jun	ja, ich bin dabei
Dezember						
do 01.12.	Konditraining	k	x	x	x	
fr 02.12.	Ev. Chlaushöck	e	x	x	x	
sa 03.12.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	
so 04.12.	Hoch-Ybrig (evtl. Andermatt)	s	x	x	x	
mi 07.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
do 08.12.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 10.12.	Einfahrttag / Hoch-Ybrig	e	x	x	x	
so 11.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
mi 14.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
do 15.12.	Konditraining	k	x	x	x	
sa 17.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
so 18.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
mi 21.12.	Hoch-Ybrig	s	x	x	x	
mo 26.-do 29.12.	Hoch Ybrig	s	x	x	x	
sa 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**