

Trainingsplan Talentleistungszentrum Ski Nordisch Schmiedefeld/ TG NK

14.01.- 20.01.2019

Tag	Datum	Zeit Abholung Schule	Zeit Treffpunkt	Treffpunkt	Trainingsinhalt	Teilnahme
Dienstag	15.01.		14.45	Schanze	TE TT Sprung oder Lauf <i>Lauf- und Sprungausrüstung</i>	Emil, Jonas, Simon, Jakob, Hannes, Manuel
Mittwoch	16.01.	14.10 bei Hugo	14.45	Schanze	TT Sprung	Hugo Emil, Jakob, Simon, Jonas, Hannes, Manuel
Freitag	18.01.		15.30	Sportplatz	TE Ski	Paul, Lennard, Lotta, Emma, S.; Manja Florian, Benno
Freitag	18.01.-	09.00 Garage	10.00- 12.00 17.00	Schanze	<i>Deutscher Schüler Cup NK Sprung Offizielles Training Sprung Streckenbesichtigung Skilift Anschl. WK Technik Parcour 9.30 Probedurchgang anschl. WK Sp Start KombiLauf 5 km Siegerehrung 1. WK Tag 9.00 Probe anschl. WK Sp 14.30 Start KombiLauf 2,5 km</i>	Hannes
Samstag	19.01.		08.30 15.30	Schanze		
Sonntag	20.01.		19.00 8.30	Touristinfo Schanze		