

Trainingsplan Talentleistungszentrum Ski Nordisch Schmiedefeld / TG NK

KW 36 / 01.09. – 07.09.2025

Tag	Datum	Zeit / Abholung	Zeit Treffpunkt	Treffpunkt	Trainingsinhalt	Teilnahme
Montag	01.09.	14.25 Uhr Johan	15.00 Uhr	Sportplatz	TE Inliner	
Dienstag	02.09.	14.25 Uhr Johan	15.00 Uhr	Schanze SF	TE Sprung SF	
Donnerstag	04.09.	13.30 Uhr Johan	14.00 Uhr	Sportplatz	TE Sprung Ruhla	
Samstag	06.09.	7.00 Uhr Johan / Edda?	7.30 Uhr	REWE	TSC Ruhla	
2x					10-20 min Beweglichkeit/Dehnung	

anstehende Termine/Wettkämpfe:

Samstag	20.09.			REWE	TSC Lauscha	
---------	--------	--	--	------	-------------	--