



Preparaziun Sesiun 2017/18

Vorbereitung Skisaison 2017/18

Ver.20171004

October			November			December		
	RACE JO	RACE mini		RACE JO	RACE mini		RACE JO	RACE mini
1	SO SST Sport-Tag		1	MI 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		1	FR	
2	MO		2	DO		2	SA 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus
3	DI		3	FR		3	SO. prov. SL Crap s. Gion	
4	MI		4	SA 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus	4	MO.	
5	DO		5	SO.		5	DI.	
6	FR		6	MO.		6	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)	
7	SA		7	DI.		7	DO.	
8	SO.		8	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		8	FR.	
9	MO.		9	DO.		9	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus
10	DI.		10	FR.		10	SO. prov. SL Crap s. Gion	
11	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		11	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus	11	MO.	
12	DO.		12	SO.		12	DI.	
13	FR.		13	MO.		13	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)	
14	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus	14	DI.		14	DO.	
15	SO.		15	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		15	FR.	
16	MO.		16	DO.		16	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus
17	DI.		17	FR.		17	SO. prov. Skis	
18	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		18	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus	18	MO.	
19	DO.		19	SO. prov. SL Crap s. Gion		19	DI.	
20	FR.		20	MO.		20	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)	
21	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus	21	DI.		21	DO.	
22	SO.		22	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		22	FR.	
23	MO.		23	DO.		23	SA. Trenament sin Skis	
24	DI.		24	FR.		24	SO.	
25	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		25	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus	25	MO. Trenament sin Skis	
26	DO.		26	SO. prov. SL Crap s. Gion		26	DI.	
27	FR.		27	MO.		27	MI. Trenament sin Skis	
28	SA. 8:30 Kondition Cuschnaus	10:15 Kondition Cuschnaus	28	DI.		28	DO.	
29	SO.		29	MI. 18:15 - 19:45 Hallentraining Vella (Koordiantion/Kraft)		29	FR.	
30	MO.		30	DO.		30	SA. Trenament sin Skis	
31	DI.					31	SO.	

prov. trenaments sin SA & SO skis LAAX

prov. trenaments sin skis Lumnezia