

Entwurf: Trainingsmaßnahmen 08/09 Stützpunkt Stuttgart

(noch ohne Einarbeitung und Berücksichtigung Kursplanung SSV)

Stand 8.4.08

Datum	Maßnahme	gepl.Ort	f.SSVler geeignet	Ski - Tage
Di .29.4.08	Elternabend	SpOrt , 20:00, R. 06	x	
30.4.-4.5.08	Varianten/Skitest/Gelände	Nebelh./Kaunert./Samnaun	x	4
21.-25.5.08	Basistechnik/Varianten/Speed	Kaunertal	?	4
Do. 5.6.08	Trainingsbeginn f.d.Stuttgarter	Stadion Waldau	x	
22.06.2008	Stuttgart-Lauf 2 bzw. 8 km		Empfehlung !	
28./29.6.08	Basistechnik, Kondi	Landgraaf NL (Halle) o. Tux	?	2
4.-6.7.08	Kondi-Lehrgang	Albstadt od. Erding od. ...	?	
19.-20.7.08	Leki-Schülercup Wiesensteig: Berglauf und Crosslauf		?	
26./27.7.08	Basistechnik, Kondi	Landgraaf NL (Halle)	x	2
27.-31.8.08	3 Tage Berghüttenturnee	Dolomiten	x	
31.8.-4.9.08	Surfen, Baden, Inlinen, ...	Gardasee	x	
5.-7.9.08	Basistechnik, Kondi	Landgraaf NL (Halle)	x	3
Di. ab 9.9.	Kräftigungstraining ab Jg. 96	Kraftraum	x	
19.-21.9.08	Basistechnik	Sölden o. Tux	?	2
2.-5.10.08	Basistechnik	Pitztal	?	3
11./12.10.08	Kondilehrgang, MTB	Herzogenhorn bevorzugt	?	
24.-31.10.08	Basistraining m. Stangen	Kaunertal	?	7
14.-16.11.08	Stangentraing RS	Kaunertal	?	2
21.-23.11.08	Stangentraing SL	Kaunertal	?	2
5.-7.12.08	Training Freies Heizen	Kronplatz	?	2
11.-14.12.08	Rennttraining f. SSV-Eröffnung	Zams o.Riffelsee o.Fendels	?	3
21.-23.12.08	Stangentraining,Korr.aufgetr.Fehler	Zöblen o. wo Rennen war	?	2,5
26.-30.12.	Freifahrn (Urlaub),parallel: SSV-Kader Ski Südtirol			
2.-8.1.2009	Rennttraining (9.1.frei, 10./11.Rennen)	Zams	?	6
	parallel: SSV-Kader 1 Ski Leogang			
21.-24.2.09	Vielseitigkeitstraining, Stangen	Warth o. Zöblen	?	4
30.4.-3.5.09	Basistechnik/Varianten	Nebelhorn	?	4
20.-24.5.09	Basistechnik/Varianten	Kaunertal	?	4
gesamt				57

grundsätzlich: wird bei allen Kat.III u.II schon Fr.nachm./abends bzw. Sa.nachm. Skitraining angeboten;
entspr. Infos montags davor

aber: Ich/wir behalten uns jederzeit das Recht vor, auf Erfordernisse u. Gegebenheiten (Termine, Ort,
Inhalte) **sehr flexibel** zu reagieren! Im Vordergrund steht **nur** der Sport!

Vorber.Apr.-Dez.01 Gesamtschneetage (inkl. St.pkt.Tr.): **SSV-Kader n.n. / Förderkader n.n. / Stützpunktkader 38,5**