



# HERBST-TRAININGSPLAN

## LANGLAUF KIDS

Datum/ Woche	Treffpunkt	Programm Sommer/Herbst 2021	Spezielles	Leiter/ Leiterinnen
16.08. Mo	18.00-19.30 Uhr Fussballplatz Lenzerheide	Laufstest kleine Seerunde Lenzerheide	1. Testlauf, Bidon und Wechselkleider mitnehmen	FZ, TW
23.08. Mo	18.00-19.30 Uhr Parkplatz Foppa Lantsch	Inline- bzw. Rollski-Training	Inline inkl. Stöcke*, Helm, ev. Schoner, Rollski, Bidon	Ilya
30.08. Mo	18.00-19.30 Uhr Schulhaus Tiefencastel	Vita-Parcours	Getränkebidon, witterungsangepasste Kleider	FZ, MW
06.09. Mo	18.00 Uhr Parkplatz Foppa Lantsch/Lenz	Lauftraining	Kräftigungsübungen/Schnelligkeit	SB
13.09. Mo	18.00 Uhr Parkplatz Foppa Lantsch/Lenz	Skigang (Nordic Walking)	Stöcke* mitnehmen, Kräftigungsübungen	FZ, MW
20.09. Mo	18.00 Uhr Parkplatz Foppa Lantsch/Lenz	Inline- bzw. Rollski-Training	Inline inkl. Stöcke*, Helm, Schoner	UB, Ilya
26.09. So	nach Ansage (in der Region Chur)	Gipfel-Challenge, Trainingstag, Infos folgen	Alle Kids mit Familien!	Hitsch
27.09. Mo	18.00 Uhr Fussballplatz Lenzerheide	Laufstest kleine Seerunde Lenzerheide	2. Testlauf, Bidon und Wechselkleider mitnehmen	SB, MW
04.10. Mo	18.00 Uhr Parkplatz Foppa Lantsch/Lenz	Lauftraining	Kräftigungsübungen/Ausdauer	SB, FZ
25.10. Mo	18.00-19.15 Uhr Schulhaus Lantsch/Lenz	Kraft, Schnelligkeit, Spielen	Hallenschuhe u. Bidon mitnehmen	SB, MW
30.10. Sa	09.00 - 13.00 Uhr	Langlauf-Ski Vermietung (Saisonmiete)	Doodle-Umfrage wird verschickt	AB, MB
31.10. So	10.00-ca.16.00 Uhr Schulhaus Lantsch	Piste Tag, Talentkarten-Test /Langlauftraining	(ab Jg 2009) Hallenschuhe und Bidon mitnehmen	Hitsch, AB
01.11. Mo	18.00-19.15 Uhr Schulhaus Lantsch/Lenz	Kraft, Schnelligkeit, Spielen	Hallenschuhe u. Bidon mitnehmen	Laurin, MW
08.11. Mo	18.00-19.15 Uhr Schulhaus Lantsch/Lenz	Kraft, Schnelligkeit, Spielen	Hallenschuhe u. Bidon mitnehmen	Laurin, SB
16.11. Mo	18.00-19.15 Uhr Schulhaus Lantsch/Lenz	Kraft, Schnelligkeit, Spielen	Hallenschuhe u. Bidon mitnehmen	SB, MW
22.11. Mo	18.00-19.30 Uhr Arena	Langlauf Skating	Start Wintertraining	SIB, FC
24.11. Mi	14.00-15.45 Uhr Arena	Langlauf Skating	Start Wintertraining	CZ, MW, SB
27.11. Sa	10.00-15.30 Uhr Kassahäuschen, Arena	Trainingsweekend Skating, inkl. Mittagessen	30 Fr., Wechselkleider, Schuhe, Trinkgurt	MW, SB
28.11. So	10.00-15.00 Uhr Kassahäuschen, Arena	Trainingsweekend Klassisch, inkl. Mittagessen	Wechselkleider, Schuhe, Trinkgurt	LF, SB

Anja Baselgia=AB, JO-Leitung, 079 126 02 55, SB=Sonia Baselgia, UB=Urs Baselgia, FZ=Franco Züger, CZ=Claudia Züllig, MW= Melina Willi, SIB=Silvio Baselgia, CS=Claudio Spadin, FC=Fluri Cadurisch

\*Stöcke werden vom Club zur Verfügung gestellt