

Trainingsplan Oktober 2019:

- Mittwoch, 02. Oktober:** Kiddy OL im Turnsaal der NMS Oberstadt von 17:00 – 18:00 Uhr
- Donnerstag, 03. Oktober:** Partnertraining; 15:00 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Seehof (Reitstall)
- Freitag, 04. Oktober:** siehe DO, aber 16:00 Uhr -17:30 Uhr
- Samstag, 05. Oktober:** Teilnahme an der TM Mittel in St. Ulrich am Pillersee
- Sonntag, 06. Oktober:** Teilnahme an der TM Staffel am Pillersee
- Montag, 07. Oktober:** Lauftraining von 18:30 -19:30 Uhr am Sportzentrum Imst
- Dienstag, 08. Oktober:** Teilnahme am 1. Lauf des Schulcups 2019/20 in Kufstein (schulbezogenen Veranstaltung!)
- Mittwoch, 09. Oktober:** Kiddy OL am Beachvolleyplatz des Imster Schwimmbades:
15:30 Uhr -16:30 Uhr 1. Gruppe
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr 2. Gruppe
- Donnerstag, 10. Oktober:** Korridor OL am Starkenberger See; 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Treffpunkt : Anfahrt von Imst, am kleinen Parkplatz bei den letzten Häusern
- Freitag, 11. Oktober:** siehe DO, aber 16:00 bis 17:30 Uhr
- Samstag, 12. Oktober:** Teilnahme von einigen wenigen bei der ARGE ALP in Graubünden
- Sonntag, 13. Oktober:** siehe SA
- Montag, 14. Oktober:** Skirollereinheit am Eislaufplatz des Sportzentrums von 18:00 bis 19:00 Uhr

(Lauftraining entfällt, da Michael in Australien ist!)

Wer hat eigene Inlineskates mitnehmen und Helm, Knie und Ellenbogenschützer und Radhandschuhe oder Skatinghandschuhe.

- Mittwoch, 16. Oktober:** Kiddy OL am Parkplatz des Imster Schwimmbades; 15:30 -16:30 Uhr 1. Gruppe;
17:00 -18:00 Uhr 2. Gruppe
- Donnerstag, 17. Oktober:** OL Training mit Treffpunkt Schottergrube Nassereith (Thema wird erst noch bekanntgegeben!)
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
- Freitag, 18. Oktober:** siehe DO, aber 16:00 bis 17:30 Uhr
- Samstag, 19. Oktober:** Teilnahme an der ÖM Nacht ist noch nicht fix!
- Sonntag, 20. Oktober:** Teilnahme am 10. AC Mittel ist noch nicht fix!
- Montag, 21. Oktober:** Skirollereinheit am Eislaufplatz des Sportzentrums, so wie Montag zuvor. 18:00 - 19:00 Uhr
- Mittwoch, 23. Oktober:** Kiddy OL im Park der Musikschule
1. Gruppe 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
2. Gruppe 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- Donnerstag, 24. Oktober:** OL Training in Tarrenz (Thema und genauer Treffpunkt werden noch bekanntgegeben.)
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
- Freitag, 25. Oktober:** Skatingtraining (oder Skirollertraining) entweder in Livigno oder in Seefeld, oder in Obertilliach
- Samstag, 26. Oktober:** siehe Freitag

- Sonntag, 27. Oktober: siehe Freitag und Samstag
- Montag, 28. Oktober: Lauftraining im Sportzentrum; 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Mittwoch, 30. Oktober: Kiddy OL im Turnsaal der NMS Oberstadt (17:00 -18:00 Uhr)
- Donnerstag, 31. Oktober: OL Training in Mieming (Thema und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben)

ACHTUNG: Ab Mittwoch, den 06. November gibt es anstatt des Lauftrainings wieder das beliebte Kraft, Koordinations-, Stabilisations- und Beweglichkeitstraining im Studio Kopp Christian. Plätze sind begrenzt. (20 maximal!)

Anmeldung unbedingt erforderlich. Es wird dann eine Anwesenheitsliste geführt. Wer nur sporadisch kommt, muss den Platz für den nächsten Interessierten frei machen!

Bitte bei mir anmelden ab jetzt!

Dieses Training findet jeden Mittwoch statt von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr.

Viel Spaß bei den vielen Trainingsangeboten und Wettkämpfen! Kommt fleißig und macht konzentriert und mit vollem Einsatz mit!