

**Trainingsplan Inline Mittwoch**
**19:00-21:00 Uhr**
**26.11.21**

Training	Datum	Inten.	Thema	Ort	Aufgabe	Leitung
1	06.10.21	1	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren	Zöri
2	13.10.21	2	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren, Seilhüpfen	Zöri
3	20.10.21	3	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren, Seilhüpfen	Zöri
4	27.10.21	1	Rollen, Ausdauer	Migros Tiefgarage	Interwall-Training	Zöri
5	27.10.21	2	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Gleichgewicht	Zöri
6	03.11.21	3	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri
7	10.11.21	1	Technik	Migros Tiefgarage	Bremsen	Zöri
8	17.11.21	2	Rollen, Ausdauer	Migros Tiefgarage	Interwall-Training	Zöri
9	24.11.21	3	Saisonabschluss	Pascal		
10	01.12.21	1	Technik	Migros Tiefgarage	locker schön Fahren ohne hohe Geschwindigkeit	René
	08.12.01		Maria Empfängniss			
11	15.12.21	2	Rollen, Ausdauer	Migros Tiefgarage	Interwall-Training	Zöri / René
12	22.12.21	3	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri / René
			Weihnachtsferien			
13	05.01.22	1	Rollen, Ausdauer	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Gleichgewicht	Zöri / René
14	12.01.22	2	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri / René
15	19.01.22	3	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Interwall-Training	Zöri / René
16	26.01.22	1	Technik	Migros Tiefgarage	Beschleunigen	Zöri / René
17	02.02.22	2	Rollen, Ausdauer	Migros Tiefgarage	Interwall-Training	Zöri / René
18	09.02.22	3	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri / René
19	16.02.22	1	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Slalom, Umsetzen, usw.	Zöri / René
20	23.02.22	2	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri / René
	24.02.22		SCHMUDO			
21	02.03.22	2	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Interwall-Training	Zöri / René
22	09.03.22	3	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Beschleunigen	Zöri / René
23	16.03.22	2	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Slalom, Umsetzen, usw.	Zöri / René
24	23.03.22	3	Kraft, Ausdauer, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri / René
25	03.03.21	2	Technik, Kondition	Migros Tiefgarage	Slalom, Umsetzen, usw.	Zöri / René
26	10.03.21	3	Technik, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri / René
27	17.03.21	3	Technik, Kondition	Migros Tiefgarage	Slalom, Umsetzen, usw.	Zöri / René
28	24.03.21	3	Technik, Kondition	Migros Tiefgarage	Cup, Rumpfstabilisatoren / Fussgelenkkraft	Zöri / René
29	31.03.21	3	Technik, Kondition	Migros Tiefgarage	Slalom, Umsetzen, usw.	Zöri / René