



WSV 08 Lauscha e.V.

Wintersportverein 08 Lauscha e.V. – PF 1139 – D-98724 Lauscha



Wintersportverein 08 Lauscha e.V. – PF 1139 – D-98724 Lauscha

Trainingsplan Skispringen Mai –Juli 2016

Tag, Datum Treff ab, Beginn/ Wo ist Training, was machen wir!

Mi.11.05.16	15.00 Uhr	Springen Schanze
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Do.12.05.16	Heimtraining 1 Stunde locker Joggen + Gymnastik	
So.15.05.16	9.00 Uhr	Pfingstspringen Bischofsgrün
Mi.18.05.16	15.30 Uhr	Imitation/Springen Schanze
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Do.19.05.16	16.00 Uhr	Freizeitsportanlage Neuhaus Athletik
Fr.20.05.16	Heimtraining 10 km Rad fahren + Gymnastik	
Mo.23.05.16	Heimtraining 30 Minuten Gymnastik /Dehnen	
Di.24.05.16	15.30 Uhr	Inliner Parkplatz + Springen Schanze
Mi.25.05.16	15.30 Uhr	Imitation + AKA Schanze
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Do.26.05.16	16.00 Uhr	Freizeitsportanlage Neuhaus Athletik alle
Sa.28.05.16	7.00 Uhr	Bambiniwettkampf Kleinschmalkalden
	14.00 Uhr	Familiensportfest Leichtathletik Neuhaus
Mo.30.05.16	15.00 Uhr	Kindergartensport Lauscha Schanze
Di.31.05.16	15.30 Uhr	Springen Schanze
Mi.01.06.16	15.00 Uhr	Athletiktest Oberhof S 10-13
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Do.02.06.16	Heimtraining 10 km Inliner fahren + Gymnastik	
Fr.03.06.16	15.00 Uhr	Springen Schanze alle
Sa.04.06.16	10.30 Uhr	7.Glascup Lauscha Bambini –Herren SP
	13.00 Uhr	Wettkampfbeginn K 3m
Mo.06.06.16	15.00 Uhr	Kindergartensport Lauscha Schanze
Di.07.06.16	15.30 Uhr	Springen Schanze + AKA
Mi.08.06.16	15.30 Uhr	Inliner Parkplatz Lauscha/17.00 Uhr Bambini SP Schanze
Fr.10.06.16	14.00 Uhr	Abfahrt Abendsprunglauf Ruhla Bambini- Herren SP
Mo.13.06.16	15.00 Uhr	Kindergartensport Lauscha Schanze Abschluss
Di.14.06.16	15.30 Uhr	Imitation + Springen Schanze
Mi.15.06.16	15.30 Uhr	Springen Schanze Lauscha/17.00 Uhr Bambini SP Schanze
Do.16.06.16	Heimtraining 10 km Inliner fahren + Gymnastik	
Sa.18.06.16	7.00 Uhr	Abfahrt Thür. Sommermeist. SP/NK Ruhla S 8- S 13
Di.21.06.16	15.30 Uhr	Inliner Parkplatz + Springen Schanze
Mi.22.06.16	15.30 Uhr	Springen Schanze
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Fr.24.06.16	15.30 Uhr	Springen Schanze alle

Hausanschrift:
Henrietenthal 1a
98724 Lauscha
Telefon: 036702 /
20427
Telefax: 036702 /
30645
info@wsv08lauscha.d
e
www.wsv08lauscha.d
e

Ust.-IdNr.: DE
812597520

LSB – Vereins-Nr. 330
88

GZ.: VR 604:
Amtsgericht
Sonneberg

Sparkasse Sonneberg
IBAN:
DE44 8405 4722 0312
0054 23
BIC:
HELADEF1SON



Di.28.06.16	18.00 Uhr	Springen Schanze
Mi.29.06.16	15.30 Uhr	Springen Schanze
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Do.30.06.16	Heimtraining Programm 1 + Gymnastik	

Vom 4.7.-20.07.16 findet kein Training statt.

Heimtrainingsaufgabe:

2 x Heimtraining 10 km Rad fahren + Gymnastik

2 x Heimtraining 1 Stunde Joggen + Gymnastik

2 x Heimtraining 10 km Inliner fahren + Gymnastik

2 x Heimtraining Programm 1 + Gymnastik

2 x Heimtraining Programm 2 + Gymnastik

Jeder kann sich die Trainingseinheiten selbst einteilen und machen.

Infos über WhatsApp Gruppe Skisprung. Tel.036702/21273

Handy 01739816598 oder im Internet: www.skispringen-lauscha.de.

Neulinge sind zu den Trainingszeiten herzlich willkommen.

Jens Greiner-Hiero/ Trainer

