Thüringer Skiverband e.V. WSV Oberhof 05 e.V.

Athletiktest- Biathlon/ Skilanglauf U11 - U15 (m/w)

Am 01.06.2024 in Oberhof

GROBZEITPLAN

							Trainingstag AT	
	25	15	19	18	30	24	14	14
	Leo Pestel	Mathieu Henninger	Gina Gautier	Adrian Glareva	Uwe Lesser	Sebastian KvNordheim	Heino Dellit	Norman Arnold
	12 w	12 m	13 w	13 m	14/15 w	14/15 m	U11w	U11m
8:30	Siegerehrung TLC 2023/24 -Gesamtwertung-							
8:45	Einweisung und Riegeneinteilung						Einweisung	
9:00		Balance	Standweit		30m		Testübungen	
9:15		30m	M/W/B/S				Rumpfkraft	Testübungen
9:30		M/W/B/S				Standweit		Rumpfkraft
9:45	M/W/B/S			30m	Standweit			
10:00				M/W/B/S			Balance	Standweit
10:15		Standweit	30m		M/W/B/S	Balance		
10:30	Standweit		Balance					
10:45			Rumpfkraft	Standweit		M/W/B/S		Balance
11:00	30m	Rumpfkraft					M/W/B/S	
11:15	Balance							M/W/B/S
11:30	Rumpfkraft			Balance		30m		Standweit
11:45				Rumpfkraft	Balance			
12:00					Rumpfkraft			
12:15								
12:30						Rumpfkraft	1000m	1000m
12:37								
12:44	1000m							
12:51								
12:58		1000m						
13:05			1000m					
13:12				1000m				
13:19					1000m			
13:26						1000m		