

Trainingsplan Saison 2011/2012



Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		April	
01 Sa	Ferien	01 Di		01 Do		01 So	Ferien	01 Mi	Ski	01 Do		01 So	
02 So	Ferien	02 Mi		02 Fr		02 Mo	Ferien	02 Do		02 Fr		02 Mo	
03 Mo	Ferien	03 Do		03 Sa	Kondi	03 Di	Ferien	03 Fr		03 Sa	Ski	03 Di	
04 Di	Ferien	04 Fr		04 So		04 Mi	Ferien	04 Sa	Ski	04 So	Migros GP	04 Mi	
05 Mi	Ferien	05 Sa	Kondi	05 Mo		05 Do	Ferien	05 So		05 Mo		05 Do	
06 Do	Ferien	06 So		06 Di		06 Fr	Ferien	06 Mo		06 Di		06 Fr	
07 Fr	Ferien	07 Mo		07 Mi		07 Sa	Ferien	07 Di		07 Mi	Ski	07 Sa	Ferien
08 Sa	Ferien	08 Di		08 Do		08 So	Ferien	08 Mi	Ski	08 Do		08 So	Ferien
09 So	Ferien	09 Mi		09 Fr	Waldw.	09 Mo		09 Do		09 Fr		09 Mo	Sie+Er Ren.
10 Mo	Ferien	10 Do		10 Sa	Ski	10 Di		10 Fr		10 Sa	Ski	10 Di	Ferien
11 Di	Ferien	11 Fr		11 So		11 Mi	Ski	11 Sa	Ski	11 So		11 Mi	Ferien
12 Mi	Ferien	12 Sa	Kondi	12 Mo		12 Do		12 So		12 Mo		12 Do	Ferien
13 Do	Ferien	13 So		13 Di		13 Fr		13 Mo		13 Di		13 Fr	Ferien
14 Fr	Ferien	14 Mo		14 Mi		14 Sa	Ski	14 Di		14 Mi	Ski	14 Sa	Ferien
15 Sa	Ferien	15 Di		15 Do		15 So		15 Mi	Ski	15 Do		15 So	Ferien
16 So	Ferien	16 Mi		16 Fr		16 Mo		16 Do		16 Fr		16 Mo	Ferien
17 Mo		17 Do		17 Sa	Saison- auftakt	17 Di		17 Fr		17 Sa	evtl. Ski	17 Di	Ferien
18 Di		18 Fr		18 So		18 Mi	Ski	18 Sa	Sportferien	18 So	Klubrennen	18 Mi	Ferien
19 Mi		19 Sa	Kondi	19 Mo		19 Do		19 So	Sportferien	19 Mo		19 Do	Ferien
20 Do		20 So		20 Di		20 Fr		20 Mo	Sportferien	20 Di		20 Fr	Ferien
21 Fr		21 Mo		21 Mi		21 Sa		21 Di	Sportferien	21 Mi		21 Sa	Ferien
22 Sa	Kondi	22 Di		22 Do		22 So	Friends Day	22 Mi	Sportferien	22 Do		22 So	Ferien
23 So		23 Mi		23 Fr		23 Mo		23 Do	Sportferien	23 Fr		23 Mo	Ferien
24 Mo		24 Do		24 Sa	Ferien	24 Di		24 Fr	Sportferien	24 Sa		24 Di	Ferien
25 Di		25 Fr		25 So	Ferien	25 Mi	Ski	25 Sa	Sportferien	25 So		25 Mi	Ferien
26 Mi		26 Sa	Kondi	26 Mo	Ferien	26 Do		26 So	Sportferien	26 Mo		26 Do	Ferien
27 Do		27 So		27 Di	Ski	27 Fr		27 Mo		27 Di		27 Fr	Ferien
28 Fr		28 Mo		28 Mi	Ski	28 Sa	Ski	28 Di		28 Mi		28 Sa	Ferien
29 Sa	Kondi / Info	29 Di		29 Do	Ferien	29 So		29 Mi	Ski	29 Do		29 So	Ferien
30 So		30 Mi		30 Fr	Ski Cross	30 Mo				30 Fr		30 Mo	
31 Mo				31 Sa	Ferien	31 Di				31 Sa			