

## Snowboard JO, Trainingsplan Winter 18-19, Team Blue & Red

Datum:	TP:	Wo:	TP Mittag:	Wo:	Wer:	Thema Blue:	Thema Red:	Bemerkung:
15. Dez 18	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Kennenlehren/Level Check	Snow Check / Level Check	Gruppeneinteilung
22. Dez 18	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue King / Drehschwünge	Slope / Turns	
29. Dez 18	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue King / Walzer	Slope / Tricks	
5. Jan 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue King / Wheelie	Park / Box	
12. Jan 19	09:00	First Tal	16:00	First Tal				Switch Day
19. Jan 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue King / Beidbei. Absprung	Park / Kicker	
26. Jan 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue Star / 50/50	Park / Pipe	
2. Feb 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue Star / Speedcheck	BoarderX	
9. Feb 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue Star / Switch	Slope / Turns	
16. Feb 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Blue Star / Kicker	Slope / Tricks	
23. Feb 19	09:00	First Tal	16:00	First Tal	Nadja / Pignon			Los Perros Volantes
2. Mär 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Red Prince / Streck- Beugesch.	Park / Kicker	
9. Mär 19	09:00	First Tal	16:00	First Tal	Nadja / Pignon	Park / Pipe	Park / Pipe	BABES Snowboardtäag
16. Mär 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Red Prince / Powerslide	BoarderX	
23. Mär 19	09:00	First Tal	12:00	Schreckfeld	Nadja / Pignon	Red Prince / 180° auf Piste	Slope / Turns	
30. Mär 19	09:00	First Tal	16:00	First Tal	Nadja / Pignon	Red King / Slide auf der Piste	Slope / Tricks	

Der Traininginhalt wird je nach Verhältnisse angepasst!

Kurzfristige Infos werden in der Whatsapp mitgeteilt.