

Snowboard JO, Trainingsplan Winter 23/24

Datum:	Blue:	Red:	Bemerkung:
16. Dez 23	Kennenlernen / Level Check	Snow Check / Level Check	Gruppeneinteilung
23. Dez 23	Drehschwünge	Slope / Turns	
30. Dez 23	Walzer	Slope / Tricks	
6. Jan 24	Ollie	Park / Kicker	
13. Jan 24	Wheelie	Park / Box	
20. Jan 24	Beidbei. Absprung	Park / Kicker	
27. Jan 24	50/50	Park / Pipe	
3. Feb 24	Speedcheck	BoarderX	
10. Feb 24	Switch	Slope / Turns	
17. Feb 23	Park / Kicker	Slope / Tricks	
24. Feb 24	Streck- Beugesch.	Park / Kicker	
2. Mär 24	Park / Pipe	Park / Pipe	
9. Mär 24	Powerslide	BoarderX	
16. Mär 24	180° auf Piste	Slope / Turns	
23. Mär 24	Park	Park	Letztes Training

Der Traininginhalt wird je nach Verhältnisse angepasst!
Kurzfristige Infos werden in der Whatsapp Gruppe mitgeteilt.

Halbtags Training (9h00 - 12h00)

Ganztags Training (9h00 - 16h00)

François: 079/402.81.69
Nadja: 078/826.78.27

Bei Ganztags Trainings muss ein Picknick mitgenommen werden.

Treffpunkte:

Am Morgen: **9h00** bei der **First Tal Station**

Am Mittag: **12h00** auf **Schreckfeld**

Am Nachmittag: **16h00** beim **Backdoor**

Bemerkung

- Während der Saison werden wir an verschiedenen Events Teilnehmen. Informationen folgen sobald die Event Daten bekannt sind.
- Bei Ganztages Trainings muss ein Picknick mitgenommen werden.
- Helm & Rückenpanzer sind während den Trainings obligatorisch.