

Trainingsplan Region Niedersimmental und Thunersee Saison 23/24, Mai - August

Mai		Juni		Juli		August	
Region	Stärn	Region	Stärn	Region	Stärn	Region	Stärn
01		01		01		01	
02		02		02		02	
03		03		03	18:00 - 20:00	03	
04		04		04		04	
05		05	18:00 - 20:00	05	14:00 - 16:30	05	
06		06		06		06	
07		07	14:00 - ca. 16:10	07		07	Wochenplan Kondi
08		08	07.06., 16:30 : Foto Frutigen	08		08	
09		09		09		09	
10		10		10	Wochenplan Kondi	10	
11		11		11		11	
12		12	18:00 - 20:00	12		12	
13		13		13		13	
14		14	14:00 - 16:30	14		14	18:00 - 20:00
15		15		15		15	
16		16		16		16	14:00 - 16:30 17:45 - 19:15
17		17		17	Wochenplan Kondi	17	
18		18		18		18	
19		19	18:00 - 20:00	19		19	
20		20		20		20	
21		21	14:00 - 16:30	21		21	18:00 - 20:00
22	Infoabend Oey	22	Infoabend Oey	22		22	
23		23		23		23	14:00 - 16:30 17:45 - 19:15
24		24		24	Wochenplan Kondi	24	
25		25		25		25	
26		26	18:00 - 20:00	26		26	Outdoorweekend Outdoorweekend
27		27		27		27	Outdoorweekend Outdoorweekend
28		28	14:00 - 16:30	28		28	18:00 - 20:00
29		29		29		29	
30		30		30		30	14:00 - 16:30 17:45 - 19:15
31	14:00 - 16:30	31	14:00 - 16:30	31	Wochenplan Kondi	31	

Kondi Kickoff Teambildung

Kondiblock 1 Outdoor, Ort gem. Homepage
Kondiblock 1 Turnhalle Oey

Kondiblock 2 Outdoor: Inline, BKW Spiez
Kondiblock 2 Turnhalle Oey
Konditraining Turnhalle Oey

Trainingsplan Region Niedersimmental und Thunersee Saison 23/24, September - Dezember

September			Oktober			November			Dezember		
	Region	Stärn		Region	Stärn		Region	Stärn		Region	Stärn
01			01			01	14:00 - 16:00	17:45 - 19:15	01		
02			02	Wochenplan Kondi	Wochenplan Kondi	02			02	Skitraining	Skitraining
03	Quer durch Oberwil	Quer durch Oberwil	03			03	Anreise	Anreise	03		
04	18:00 - 20:00		04			04	Ski Zermatt	Ski Zermatt	04	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15
05			05			05	Ski Zermatt	Ski Zermatt	05		
06	14:00 - 16:30	17:45 - 19:15	06			06	17:45 - 19:15		06	Skitraining Nami	Ski oder Kondi
07			07			07			07		
08			08			08	Skitraining Nami	17:45 - 19:15	08		
09			09	Wochenplan Kondi	Wochenplan Kondi	09			09	Skitraining	Skitraining
10			10			10			10		
11	18:00 - 20:00		11			11	Skitraining	Skitraining	11	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15
12			12			12			12		
13	14:00 - 16:30	17:45 - 19:15	13			13	17:45 - 19:15		13	Skitraining Nami	Ski oder Kondi
14			14			14			14		
15			15	Bikerennen Frutigen (freiwillig, nicht betreut)		15	Skitraining Nami	17:45 - 19:15	15		
16			16		17:45 - 19:15	16			16	Skitraining	Skitraining
17			17			17			17		
18	18:00 - 20:00		18	14:00 - 16:00	17:45 - 19:15	18	Ski Mürren	Ski Mürren	18	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15
19			19			19	Ski Mürren	Ski Mürren	19		
20	14:00 - 16:30 Abschluss Sommerkondi		20			20	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15	20	Skitraining Nami	Ski oder Kondi
21			21	frei		21			21	Nacht-SL Wiriehorn Probetraining 18:00-20:00	
22	Anreise	Anreise	22			22	Skitraining Nami	Ski oder Kondi	22		
23	Ski Zermatt	Ski Zermatt	23		17:45 - 19:15	23			23	Skitraining	Skitraining
24	Ski Zermatt	Ski Zermatt	24			24			24		
25	Ski Zermatt	Ski Zermatt	25	14:00 - 16:00	17:45 - 19:15	25	Skitraining	Skitraining	25		
26	Ski Zermatt	Ski Zermatt	26			26			26		
27			27			27	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15	27	Skitraining	Skitraining
28			28	frei		28			28	Skitraining	Skitraining
29			29	Konditest Jg 08-12	Konditest Jg 08-12	29	Skitraining Nami	Ski oder Kondi	29	Skitraining	Skitraining
30			30		17:45 - 19:15	30			30	Skitraining	
			31						31		

Kondiblock 2 Outdoor: Inline, BKW Spiez
 Kondiblock 2 Turnhalle Oey
 Konditraining Turnhalle Oey

Kondiblock 3 Turnhalle Oey
 Kondiblock 3 Halle Oey (Bis Öffnung Tschenten)
 Konditraining Turnhalle Oey

Kondiblock 3 Turnhalle Oey
 Konditraining Turnhalle Oey
 Übergangshase Mittwoch: Mi-Kondi nur wenn kein Ski. Wenn Ski = Kondi Mo,

Kondiblock 3 Turnhalle Oey
 Konditraining Turnhalle Oey

Trainingsplan Region Niedersimmental und Thunersee Saison 23/24, Januar - April

Januar			Februar			März			April		
	Region	Stärn		Region	Stärn		Region	Stärn		Region	Stärn
01			01			01			01	<i>Ostermontag</i>	
02	Skitraining		02			02	Skitraining	Skiclub	02		
03	Skitraining	Skitraining	03	Skitraining	<i>LWA CR Kiental</i>	03	Leki SG Rossberg	<i>LWA</i>	03	Skitraining	
04	Skitraining	Skitraining	04			04	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	04		
05	Skitraining		05	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	05	Nacht-SL 18:00 - 20:00		05		
06			06	Nacht-SL 18:00 - 20:00		06	Skitraining Nami	Skitraining Nami	06	Abschlussskitag	Abschlussskitag
07	Leki SL Männlichen		07	Skitraining Nami	Skitraining Nami	07			07		
08	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	08			08			08		
09	Nacht-SL 18:00 - 20:00		09			09	Leki SL Saanenland	Skiclub	09		
10	Skitraining Nami	Skitraining Nami	10	Leki GS Metsch	Skiclub	10	Leki GS Hasliberg	<i>LWA Final PS Tschenten</i>	10	Konditest bis Jg 2013	Konditest bis Jg 2013
11			11		<i>LWA GS Metsch</i>	11	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	11		
12			12	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	12	Nacht-SL 18:00 - 20:00		12		
13	Skitraining	Skiclub	13	Nacht-SL 18:00 - 20:00		13	Skitraining Nami	Skitraining Nami	13		
14		<i>LWA GS Elsigen</i>	14	Skitraining Nami	Skitraining Nami	14			14		
15	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	15			15			15		
16	Nacht-SL 18:00 - 20:00		16			16		Skiclub	16		
17	Skitraining Nami	Skitraining Nami	17	Skitraining	Skiclub	17			17		
18			18		<i>LWA GS St. Stephan</i>	18	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	18		
19			19	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	19			19		
20	Leki CR Hublen	<i>LWA SX Lenk</i>	20	Nacht-SL 18:00 - 20:00		20	Skitraining Nami	Skitraining Nami	20		
21	<i>GP Migros Schönried</i>		21	Skitraining Nami	Skitraining Nami	21			21		
22	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	22			22			22		
23	Nacht-SL 18:00 - 20:00		23			23	Skitraining	Skiclub	23		
24	Skitraining Nami	Skitraining Nami	24	BOSV-MS GS Habkern	Skiclub	24			24		
25			25	BOSV-MS SL Habkern	<i>LWA SL Wiriehorn</i>	25	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	25		
26			26	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	26	Sichtungstag Ski Jg 08 - 10 Adelboden		26	BOSV Ausrüstertag Wimmis	
27	Skitraining	Skiclub	27	Nacht-SL 18:00 - 20:00		27	Sichtungstag Ski Jg 11 - 13 Adelboden		27	Landputzete Wiriehorn (Ersatz 04.05.)	
28	Leki GS Tschenten	<i>LWA CR Rossberg</i>	28	Skitraining Nami	Skitraining Nami	28			28		
29	17:45 - 19:15	17:45 - 19:15 (freiw.)	29			29			29		
30	Nacht-SL 18:00 - 20:00					30	Leki Final PS Hasliberg		30		
31	Skitraining Nami	Skitraining Nami				31					

Konditraining Winter Turnhalle Oey

Konditraining Winter Turnhalle Oey

Konditraining Winter Turnhalle Oey