

# Trainingsplan Region Nidersimmental und Thunersee Saison 24/25, Mai - August

Mai		Juni		Juli		August	
Region	Stärn	Region	Stärn	Region	Stärn	Region	Stärn
01		01		01	18:00 - 20:00	01	
02		02		02		02	
03		03	18:00 - 20:00	03	14:00 - 16:30	03	
04		04		04		04	
05		05	14:00 - 16:30	05		05	Wochenplan Kondi
06		06		06		06	
07		07		07		07	
08		08		08	Wochenplan Kondi	08	
09		09		09		09	
10		10	18:00 - 20:00	10		10	
11		11		11		11	
12		12	14:00 - 16:30	12		12	18:00 - 20:00
13		13	12.06. Fototermin Frutigen	13		13	
14		14		14		14	14:00 - 16:30 17:45 - 19:15
15		15		15	Wochenplan Kondi	15	
16		16		16		16	
17	Infoabend Oey	17	18:00 - 20:00	17		17	
18		18		18		18	
19		19	14:00 - 16:30	19		19	18:00 - 20:00
20		20		20		20	
21		21		21		21	14:00 - 16:30 17:45 - 19:15
22	14:00 - 16:30	22		22	Wochenplan Kondi	22	
23		23		23		23	
24		24	18:00 - 20:00	24		24	Outdoorweekend Outdoorweekend
25		25		25		25	Outdoorweekend Outdoorweekend
26		26	14:00 - 16:30	26		26	18:00 - 20:00
27	18:00 - 20:00	27		27		27	
28		28		28		28	14:00 - 16:30 17:45 - 19:15
29	14:00 - 16:30	29		29	Wochenplan Kondi	29	
30		30		30		30	
31		31		31		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 Nidersimmental und Thunersee Saison 24/25, September - Dezember

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

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

Kondiblock 3 Turnhalle Wiriehorn (bei Wirieblick)  
 Kondiblock 3 Halle Oey (Bis Öffnung Tschenten)  
 Konditraining Turnhalle Oey

Kondiblock 3 Turnhalle Wiriehorn (bei Wirieblick)  
 Konditraining Turnhalle Oey

Kondiblock 3 Turnhalle Wiriehorn (bei Wirieblick)  
 Übergangshase Mittwoch: Kondi wenn kein Ski

# Trainingsplan Region Niedersimmental und Thunersee Saison 24/25, Januar - April

Januar		Februar		März		April	
Region	Stärn	Region	Stärn	Region	Stärn	Region	Stärn
01		01	BOSV MS RS Hasli Skiclub	01	Skitraining LWA SX Betelberg	01	
02	Skitraining	02	BOSV MS SL Hasli LWA CR Kiental	02		02	Ski Nami
03	Skitraining	03		03	18:00 - 19:30 (Stärn freiwillig)	03	
04	Skitraining	04	18:00 - 20:00	04	18:00 - 20:00	04	
05	Leki SL Männlichen	05	Ski Nami	05	Ski Nami	05	Abschlusssttag
06		06		06		06	
07	18:00 - 20:00	07		07		07	
08	Ski Nami	08	Leki SG Metsch Skiclub	08	Leki SL Schönried Skiclub	08	
09		09	LWA CR Metsch	09	LWA CR Rossberg	09	
10		10		10	18:00 - 19:30 (Stärn freiwillig)	10	
11	Skitraining	11	18:00 - 20:00	11	18:00 - 20:00	11	
12	Leki RS Hasliberg	12	Ski Nami	12	Ski Nami	12	Skitraining
13		13		13		13	Leki Final PS
14	18:00 - 20:00	14		14		14	
15	Ski Nami	15	Leki N-SL Wiriehorn Skiclub	15	Skitraining Skiclub	15	
16		16	LWA RS St.Stephan	16	MGP Grindelwald LWA RLZ Open Metsch	16	Konditest 09-14
17		17		17	18:00 - 19:30 (Stärn freiwillig)	17	
18	Skitraining	18	18:00 - 20:00	18		18	
19	LWA RS Elsigen	19	Ski Nami	19	Ski Nami	19	
20		20		20		20	
21	18:00 - 20:00	21		21		21	Ostermontag
22	Ski Nami	22	Skitraining Skiclub	22	Leki RS Tschenten Skiclub	22	
23		23	Leki CR Habkern LWA CR/RS Wiriehorn	23	LWA Final PS Tschenten	23	
24		24		24	18:00 - 19:30 (Stärn freiwillig)	24	
25	Leki CR Hublen Skiclub	25	18:00 - 20:00	25		25	Ausrüstertag / Preisverteilung Leki-Cup Wimmis
26	MGP Adelboden	26	Ski Nami	26	Ski Nami	26	
27		27		27		27	
28	18:00 - 20:00	28		28		28	
29	Ski Nami			29	Sichtungskurs Ski 09-11	29	
30				30	Sichtungskurs Ski 12-14	30	
31	Nightevent Wiriehorn (ab Jg. 2008)			31	18:00 - 19:30 (Stärn freiwillig)		

Nacht-SL Wiriehorn (Stärn freiwillig)

Kondi Turnhalle Wiriehorn (Vorb. Konditest)