

Trainingsplan  
Renngruppen+Erwachsene

Okt 10			Nov 10			Dez 10			Jan 11			Feb 11			Mrz 11			Apr 11									
	VSS	GP	ERW.		VSS	GP	ERW.		VSS	GP	ERW.	W.S.		VSS	GP	ERW.	W.S.		VSS	GP	ERW.	W.S.		VSS	GP	ERW.	
1. Fr				1. Mo				1. Mi		ST			1. Sa				1. Di				1. Di				1. Fr		
2. Sa				2. Di		ST		2. Do		TT			2. So	ST	ST	ST	2. Mi		ST		2. Mi		ST		2. Sa		
3. So				3. Mi	ST			3. Fr					3. Mo	ST	ST		3. Do	ST	TT		3. Do				3. So		
4. Mo				4. Do		TT		4. Sa	ST				4. Di		ST		4. Fr		ST		4. Fr		ST		4. Mo		
5. Di				5. Fr				5. So	ST	ST			5. Mi	ST	ST		5. Sa	ST			5. Sa	ST			5. Di		
6. Mi				6. Sa	ST			6. Mo		ST			6. Do	ST	SL		6. So	Mix	ST	ST	6. So	D.R.	D.R.	D.R.	6. Mi		
7. Do				7. So	ST	ST		7. Di	TT				7. Fr	ST	ST		7. Mo		ST		7. Mo	ST	ST		7. Do		
8. Fr				8. Mo				8. Mi	ST	ST			8. Sa		ST	ST	8. Di				8. Di		ST		8. Fr		
9. Sa				9. Di	TT			9. Do		TT			9. So	RTL	RTL		9. Mi		ST		9. Mi	ST	ST		9. Sa		
10. So	ST			10. Mi		ST		10. Fr		ST			10. Mo		ST		10. Do	ST			10. Do	ST			10. So		
11. Mo				11. Do		TT		11. Sa	ST				11. Di				11. Fr		ST		11. Fr		ST		11. Mo		
12. Di				12. Fr				12. So	ST	ST		ST	12. Mi		ST		12. Sa	ST			12. Sa				12. Di		
13. Mi				13. Sa	ST			13. Mo		ST			13. Do	ST		TT	13. So	ST	SG	ST	13. So	RTL	ST		13. Mi		
14. Do		TT		14. So	ST	ST		14. Di	TT				14. Fr		ST		14. Mo		ST		14. Mo				14. Do		
15. Fr				15. Mo				15. Mi		ST			15. Sa			ST	15. Di				15. Di				15. Fr		
16. Sa				16. Di	TT			16. Do	ST		TT		16. So	SL	SG		16. Mi		ST		16. Mi		ST		16. Sa		
17. So	ST			17. Mi		ST		17. Fr		ST			17. Mo		ST		17. Do	ST	TT		17. Do	ST			17. So		
18. Mo				18. Do		TT		18. Sa	ST				18. Di				18. Fr		ST		18. Fr		ST		18. Mo		
19. Di	TT			19. Fr				19. So	ST	RTL		ST	19. Mi		ST		19. Sa	V.M.	V.M.	V.M.	19. Sa	ST			19. Di		
20. Mi				20. Sa	ST			20. Mo		ST			20. Do	ST		TT	20. So	SL		ST	20. So	RTL	ST		20. Mi		
21. Do		TT		21. So	ST	ST		21. Di	TT				21. Fr		ST		21. Mo		ST		21. Mo				21. Do		
22. Fr				22. Mo				22. Mi		ST			22. Sa	ST			22. Di				22. Di				22. Fr		
23. Sa				23. Di	TT			23. Do		TT			23. So	ST	SL		23. Mi		ST		23. Mi				23. Sa		
24. So	ST			24. Mi		ST		24. Fr					24. Mo		ST		24. Do	ST	TT		24. Do	ST			24. So		
25. Mo				25. Do		TT		25. Sa					25. Di				25. Fr				25. Fr				25. Mo		
26. Di	TT			26. Fr				26. So	ST	ST		ST	26. Mi		ST		26. Sa	ST	ST		26. Sa	ST			26. Di		
27. Mi				27. Sa	ST			27. Mo	ST	ST			27. Do	ST		TT	27. So	ST		ST	27. So	ST			27. Mi		
28. Do		TT		28. So	ST	ST		28. Di		ST	ST	ST	28. Fr		ST		28. Mo		ST		28. Mo				28. Do		
29. Fr				29. Mo				29. Mi	ST	ST			29. Sa								29. Di				29. Fr		
30. Sa				30. Di	TT			30. Do	ST	ST		ST	30. So	RTL	ST		30. Mi				30. Mi				30. Sa		
31. So	ST							31. Fr					31. Mo								31. Do	ST			31. So		

VSS = Kinder 2003-2000

GP = Kinder 1999-1996

ERW. = Erwachsene

\* W.S. = Weihnachtsskikurs

\*Der Weihnachtsskikurs endet mit dem Abschlussrennen am 07.01.2011. Die weiteren Termine gelten nur für die Schnupperrennengruppe die aus dem Weihnachtsskikurs gebildet wird.

TT	Trockentraining
ST	Skitraining
RTL	Riesentorlauf Meisterschaft
SL	Slalom Meisterschaft
MIX	Komb. Slaom-Riesentorlauf
SG	Super G
V.M.	Vereinsmeisterschaft
D.R.	Dorfvereinerennen

**VSS - Skirennen**

- 09.01. RTL Reschen
- 16.01. SL Meran 2000
- 30.01. RTL Ulten
- 06.02. Mix Ulten
- 20.02. SL Trafoi
- 13.03. RTL Pfelders
- 20.03. RTL Landesm.

**GP. - Skirennen**

- 19.12. RTL Sulden
- 06.01. SL Haid
- 09.01. RTL Pfelders
- 16.01. SG Burgeis
- 23.01. SL Meran 2000
- 13.02. SG Ulten

**Vereinsinterne Rennen**

- 19.02. Vereinsrennen (am Nachmittag)
- 06.03. Dörflirennen