

Trainingsplan 16/17 SST Diemtigtal JO

	November	Dezember	Januar	Februar	März	April
1	Turnen	Turnen		Ski Mittwoch	Ski Mittwoch	Gp Migros Final
2						Gp Migros Final
3	Turnen					
4			Ski	Ski	Ski	
5			Klubrennen	Sigma Cup Sprigenboden	Sigma Cup Silleren	Sichtungskurs Kondi
6						
7			Ski			
8	Turnen			Ski Mittwoch	Ski Mittwoch	
9						
10	Turnen		Turnen			
11			SKI Mittwoch	Ski	Ski	
12			Turnen			
13						
14			Ski			
15	Turnen		Sigma Cup Frutigen	Ski Mittwoch	Ski Mittwoch	
16						
17	Turnen	SKI	Turnen			
18			SKI Mittwoch	Sigma Cup Wiriehorn	Ski	
19			Turnen	NSFR Durchführung	Sigma Cup Final	
20						
21			Ski			
22	Turnen		Sigma Cup Rossberg	Ski Mittwoch	Ski Mittwoch	
23						
24	Turnen		Turnen			
25			SKI Mittwoch	Ski	Verschabung Klubrennen	
26			Turnen	Sigma Cup Kiental		
27					Sichtungskurs Ski	
28		SKI	Ski		Sichtungskurs Ski	
29	Turnen	SKI	Famigros Ski Day		Ski Mittwoch	
30						
31						

Migros GP 15. Januar 2017 Schönried

29. Januar 2017 Wengen

12. März 2017 Lenk