

Steirisches Ski Team Alpin

U13 – U16

2. Konditionstraining in Schladming

Das Wetter in Schladming war für unser 2. Konditionstraining der Schüler Alpin U13-U16 perfekt

Am Vormittag stand ein Mobilitäts- und Gleichgewichtstraining am Programm und am Nachmittag ging es ab nach draußen. Nämlich 10 Kilometer durch Wald und Wiese und als Höhepunkt des Laufs galten einige Bergsprints und verschiedene Stationen, wie z.B. Sprungkoordination.









Bericht/Foto: Michael Werderits