

# Letzter Sommer-Konditionstag

## Steirisches Ski Team Alpin U13-U15

Der letzte Sommer-Konditionstag des Steirischen Ski Team Alpin U13-U15 hat stattgefunden.

Um für den kommenden 2. Konditionstest fit zu sein, stand beim Training ein vollständiger Konditionswettkampf am Programm.

Unter anderem mit den Stationen: Wandsitzen (Siegerzeit 20 Minuten!!!), Pendellauf, 30m Sprint, Lauf- und Fußballparcours und Medizinballweitwurf.

Der Konditionstest kann komme...

