

RAKS.CH
IMPROVE YOUR RACING SKILLS

RAKS.CH
FOR GIRLS
IMPROVE YOUR SKI SKILLS

Future RAKS.CH
IMPROVE YOUR SKI SKILLS

Trainingsplanung Saison 2023/24

Nov 23		Dez 23		Jan 24		Feb 24		Mär 24		Apr 24	
1		1 2.5		1 3		1		1 3		1	
2		2 5		2 3		2 2.5		2 3		2	
3		3 3 5	3	3 3		3 5	3	3 3 5	3	3 2.5	13.30 bis 16.00
4			ab 09.00	4 3		4 3			2x SG Oberwil 2x SL Habkern		
5				5		5		5		5 2.5	13.30 bis 16.00
6		6 2.5	13.30 bis 16.00	6 5	3	6 2.5		6 2.5		6 5	3
7				7		7 2.5		7		7 5	ab 09.00
8		8 2.5	13.30 bis 16.00	8		8		8 2.5		8	
9		9 5	3	9		9 2.5		9		9	
10		10	5	10 2.5		10	3	10 2.5	3	10 2.5	13.30 bis 16.00
11			ab 09.00	11		11		11		11	
12				12 2.5		12 3		12		12 2.5	13.30 bis 16.00
13		13 2.5	13.30 bis 16.00	13		13 3		13 2.5		13 5	3
14				14 5	3	14 3		14		14	ab 09.00
15		15 2.5	13.30 bis 16.00	15		15 3		15 2.5		15	
16		16 5	3	16		16 3		16 evt.	3	16	
17		17 5	ab 09.00	17 2.5		17 5	3	17 5		17 2.5	13.30 bis 16.00
18				18		18		18		18	ab 09.00
19				19 2.5		19 3		19		19 2.5	13.30 bis 16.00
20		20 2.5	13.30 bis 16.00	20		20 3		20 2.5		20	SMASH THE BUMPS
21				21 5	3	21 3		21		21	
22		22 2.5	13.30 bis 16.00	22		22 3		22 2.5		22	
23		23 3 5	3	23		23 3		23 5	3	23	
24			ab 09.00	24 2.5		24		24		24	
25		25 3	3	25		25 3		25		25	
26		26 3	3	26 2.5		26 3		26		26	
27		27 3	3	27 5	3	27 3		27 2.5		27	
28		28 3	3	28		28 3		28 2.5		28	
29		29 3	3	29		29 3		29		29	
30				30				30		30	
31		31 5		31 2.5				31 5		31	