

Trainingsplanung Fester 2023

		Januar				Februar						März				April				Mai	
		Ort	Fokus			Ort	Fokus			Ort	Fokus			Ort	Fokus			Ort	Fokus		
1	SO			1	MI			1	MI	Samnaun	GS/SL	1	SA			1	Mo				
2	MO			2	DO			2	DO	Samnaun	GS/SL	2	SO			2	Di				
3	DI	Samnaun	GS/SL	3	FR			3	FR			3	MO	Samnaun	GS/SL	3	Mi				
4	MI	Samnaun	GS/SL	4	SA			4	SA			4	DI	Samnaun	GS/SL	4	Do				
5	DO	Samnaun	GS/SL	5	SO			5	SO			5	MI	Samnaun	GS/SL	5	Fr				
6	FR	Samnaun	GS/SL	6	MO			6	MO	Samnaun	GS/SL	6	DO	Samnaun	GS/SL	6	Sa				
7	SA			7	DI	Samnaun	GS/SL	7	DI	Samnaun	GS/SL	7	FR	Samnaun	GS/SL	7	So				
8	SO			8	MI	Samnaun	GS/SL	8	MI	Samnaun	GS/SL	8	SA			8	Mo				
9	MO			9	DO	Samnaun	GS/SL	9	DO	Samnaun	GS/SL	9	SO			9	Di				
10	DI			10	FR	Samnaun	GS/SL	10	FR			10	MO	Samnaun Springc.	GS	10	Mi				
11	MI			11	SA			11	SA			11	DI	Samnaun Springc.	GS	11	Do				
12	DO			12	SO			12	SO			12	MI	Samnaun Springc.	GS	12	Fr				
13	FR			13	MO			13	MO			13	DO			13	Sa				
14	SA			14	DI			14	DI			14	FR	Silvretta Cup	Cross	14	So				
15	SO			15	MI			15	MI			15	SA	Silvretta Cup	GS	15	Mo				
16	MO			16	DO			16	DO			16	SO	Silvretta Cup	GS	16	Di				
17	DI			17	FR	Samnaun	GS/SL	17	FR	Samnaun	GS/SL	17	MO			17	Mi				
18	MI	Samnaun	GS/SL	18	SA	Samnaun	GS/SL	18	SA	Samnaun	GS/SL	18	DI			18	Do	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
19	DO	Samnaun	GS/SL	19	SO	Samnaun	GS/SL	19	SO	Samnaun	GS/SL	19	MI			19	Fr	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
20	FR	Samnaun	GS/SL	20	MO			20	MO			20	DO			20	Sa	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
21	SA	Samnaun	GS/SL	21	DI			21	DI			21	FR			21	So	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
22	SO	Samnaun	GS/SL	22	MI			22	MI			22	SA			22	Mo				
23	MO			23	DO			23	DO			23	SO			23	Di				
24	DI			24	FR			24	FR			24	MO			24	Mi				
25	MI	Samnaun	GS/SG	25	SA			25	SA			25	DI			25	Do				
26	DO	Samnaun	GS/SG	26	SO			26	SO			26	MI			26	Fr	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
27	FR	Samnaun	GS/SG	27	MO	Samnaun	GS/SL	27	MO			27	DO			27	Sa	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
28	SA			28	DI	Samnaun	GS/SL	28	DI			28	FR			28	So	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
29	SO			29				29	MI			29	SA			29	Mo	Kaunertal/Stelvio	GS/SL		
30	MO			30				30	DO			30	SO			30	Di				
31	DI			31				31	FR							31	Mi				