

	Niedersächsischer Skiverband e. V. Trainingslehrgang FB 4 ‚Techniktraining mit Videoanalyse‘/ FB 6 ‚Fight for the next step‘						
	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Training Vormittag 9 ³⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr		<u>Praxis Technik</u> Einfahren – Erarbeitung Grundverständnis der Kurve	<u>Praxis Technik</u> Kurze Radien bei mittlerem Tempo	<u>Praxis Technik</u> Mittlere Radien bei sportlichem Tempo	<u>Praxis Race</u> Riesenslalom	<u>Praxis Gelände</u> Gelände/Buckel/ Hotline – Erarbeitung technischer Anpassungen	<u>Praxis Technik</u> Vielseitiges Skifahren in unterschiedlichen Situationen
Mittagspause 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Uhr		Videoanalyse	Videoanalyse	Videoanalyse	Videoanalyse	Videoanalyse	Videoanalyse
Training Nachmittag 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr	Individuelle Anreise	<u>Praxis Technik</u> Mittlere Radien bei mittlerem Tempo	<u>Praxis Technik</u> Kurze Radien bei sportlichem Tempo	<u>Praxis Technik</u> Hinführung Rennsport	<u>Praxis Race</u> Riesenslalom	<u>Praxis Gelände</u> Gelände/Buckel/ Hotline	<u>Praxis Technik</u> Individuelles Training
Abendessen 19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr							
Abend- programm 21 ⁰⁰ Uhr	<u>LG-Eröffnung</u> um 21 ⁰⁰ Uhr				<u>Bergfest</u>		