

Datum	Zeit	TG	Intensität	Inhalt
Mo, 1.3.	18-19	2+3	mittel	Staffette
	19-20	1	mittel	Staffel
Mi, 3.3.	18.30-20	1-3	mittel	Kraft
Mo, 8.3.	18-19	2+3	hart	Rennen
	19-20	1	hart	Intervall
Mi, 10.3.	18.30-20	1-3	hart	Intervall
Mo, 15.3.	18-19	2+3	leicht	Technik
	19-20	1	leicht	Technik
Mi, 17.3.	18.30-20	1-3	mittel	Schnelligkeit
Mo, 22.3.	18-19	2+3	mittel	Spiel
	19-20	1	mittel	Spiel
Mi, 24.3.	18.30-20	1-3	mittel	Spiel
27.3.	NachwuchsCup Buttikon			
3.4.	NWC Embrach			
FERIEN				
Mo, 12.4.	18.30-20	1-3	mittel	Technik
Mi, 14.4.	17.30-19	2+3	mittel	Sprint
	19-20.30	1	mittel	Ausdauer EB
17.4.	NWC Weinfelden			
Mo, 19.4.	18.30-20	1-3	hart	Sprint
Mi, 22.4.	17.30-19	2+3	hart	Intervall
	19-20.30	1	hart	Intervall
23.-25.4.	Int. Bahnwettkampf Gross-Gerau			
Mo, 26.4.	18.30-20	1-3	leicht	Technik
Mi, 28.4.	17.30-19	2+3	leicht	Start
	19-20.30	1	leicht	Start
1.5.	NWC Neu Ulm			
Mo, 3.5.	18.30-20	1-3	mittel	Sprint
Mi, 5.5.	17.30-19	2+3	mittel	Ausdauer EB
	19-20.30	1	mittel	Ausdauer EB
7.-9.5.	T-Track und WIC Weinfelden, Raiffeisen Rollserie (8.)			
Mo, 10.5.	18.30-20	1-3	hart	Intervall
Mi, 12.5.	17.30-19	2+3	hart	Sprint
	19-20.30	1	hart	Ausdauer EB
13.5.	NWC Zuchwil			
Mo, 17.5.	18.30-20	1-3	leicht	Technik
Mi, 19.5.	17.30-19	2+3	leicht	Start
	19-20.30	1	leicht	Start
22.5.	Raiffeisen Rollserie			
PFINGSTEN				
Mi, 26.5.	17.30-19	2+3	mittel	Intervall
	19-20.30	1	mittel	Intervall
28.-30.5.	SM (NWC) Weinfelden			
Mo, 31.5.	18.30-20	1-3	hart	Intervall
Mi, 2.6.	17.30-19	2+3	hart	Ausdauer EB
	19-20.30	1	hart	Ausdauer EB
Mo, 7.6.	18.30-20	1-3	leicht	Technik
Mi, 9.6.	Bergrennen Reigoldswil			
12.6.	SIC Sursee			
Mo, 14.6.	18.30-20	1-3	mittel	Ausdauer EB
Mi, 16.6.	17.30-19	2+3	mittel	Sprint
	19-20.30	1	mittel	Sprint

20.6.	WIC Biel			
Mo, 21.6.	18.30-20	1-3	mittel	Intervall
Mi, 23.6.	17.30-19	2+3	mittel	Intervall
	19-20.30	1	mittel	Intervall

26.6.
FERIEN
WIC Engadin