

Training am 29.07.2008  
Andrea Deeg

- Trainingsschwerpunkte:
- "weg!"
  - Slalomeingänge
  - Verweilen im Slalom ;-)
  - Führen auf Distanz
  - Startkontrolle auf Distanz ;-)

- Aufstellplan:
- 12 Hürden
  - Slalom
  - 3 Tunnel
  - A-Wand
  - Wippe
  - Laufsteg
  - Weitsprung



