

MATTEO HOLDENER EISKUNSTLÄUFER

JANUAR-MÄRZ 2020

MÄRZ-JUNI 2020

JUNI-FEBR. 2021

2021- ...



ERREICHT, 4. PLATZ

ZIEL
 *Nach 11 Wochen Verletzungspause, Teilnahme an Schweizermeisterschaft in Lugano

ERREICHT

ZIEL
 *Aufbau Sprungkraft
 *Rotationsgeschwindigkeit steigern
 *Satzbilisieren der Landungen bei Rotationsprüngen

IN ARBEIT

ZIEL
 *Fokussierung auf Technik der 3-fach Sprünge
 *Top 5-Platzierung an Schweizermeisterschaft in Basel

MENTAL BEREIT

ZIEL
 *Wiederaufnahme ins Nationalkader
 *Selektionierung an internationalen Wettkämpfen

MATTEO HOLDENER EISKUNSTLÄUFER