

# Laila Holdener, Eiskunstlauf



Ziel, 2020/2021

- Regeneration der Verletzung
- Teilnahme an Schweizermeisterschaft
- Perfektionierung aller 3-fach Sprünge

Ziel, 2021/2022

- Nationalkader, Junioren
- Selektionierung für int. ISU-Wettkämpfe

Ziel, 2022-

- Gute Position im Nationalkader
- Teilnahme an Junioren GP



Ab November 2020  
Schritt-Training auf dem Eis  
Physiotherapie

Stimmung: SEHR GUT!

Juli-November 2020  
Physiotherapie  
Rumpfkraft-Training  
«Mental- Choreo»

Stimmung: IMMER BESSER!

Juli 2020

Zum Vergessen...  
Sprunggelenk gebrochen plus Syndesmosebandriss  
Gipsbein  
Stimmung: NA JA...!



2022

Trainingsalltag Mai-Juni 2020  
Eistraining  
Choreo  
Off-Ice (Sprünge, Kraft)

Stimmung: GRANDIOSI!

Trainingsalltag im Lockdown  
Kondition, Kraft, Rotation  
Ballett, Tanz und Choreo via Skype

Stimmung: GUT!



2021

