

Trainingsplan für Dezember 2008

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / WK-ORT	TRAININGS -GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01	Mo	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
02	Di				
03	Mi	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT/FT
04	Do	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
05	Fr				
06	Sa	Indivi.	LLZ-Sonnenberg	Kader	FT
07	So	Indivi.	LLZ-Sonnenberg	Kader	FT oder Nikolauslauf in Bubo FT
08	Mo	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
09	Di				
10	Mi	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
11	Do	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
12	Fr				
13	Sa	14:00	LLZ-Sonnenberg	Kader	KT/FT
14	So	10:00	LLZ-Sonnenberg	Kader	KT/FT
15	Mo	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT/FT
16	Di				
17	Mi		Weihnachtsfeier / Skihütte	Alle	FT
18	Do	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
19	Fr	16:30	LLZ-Sonnenberg	Kader	KT
20	Sa				
21	So	10:00	WK Massenstart KT / SK Oker (Tour de Harz)	Alle	KT
22	Mo	16:30	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT/FT
23	Di				
24	Mi	10:00	LLZ-Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
25	Do				
26	Fr				
27	Sa		Lehrgang in Skihütte	Alle	KT/FT
28	So		LG	Alle	
29	Mo		LG	Alle	
30	Di		LG	Alle	
31	Mi		LG Ende/Hüttenputz	Alle	

Das Training für alle, die mit Wolf und Wolfgang trainieren (Trainingsgruppe 1), ist immer montags und mittwochs: Treffen um 15.15 Uhr auf dem Seela-Parkplatz.
Kurzfristige Änderungen je nach Wetter- und Schneelage vorbehalten.