Trainingplan für Dezember 2009

Tag	Datum	Zeit	Ort	TG-2	TG-K	TG-J	Bemerkung / Ausrüstung
Di	01.12.						
Mi	02.12.	16:00	Sportpark	x	x	x	Cross mit Stöcken
Do	03.12.	16:00	Sportpark		x	x	Kraft
Fr	04.12.						
Sa	05.12.	indiv.	Taternbruch		x	x	Roller FT ,EBKraft -Teiltechnik / Cross
So	**06.12.**	**9:00**	**SC Bubo WK**	**x**	**x**	**x**	**Ski o. Crosslauf**
Mo	07.12.	16:00	Sportpark	x	x	x	Crosslauf SB mit Stöcken
Di	08.12.						
Mi	09.12.	16:00	Sportpark	x	x	x	Cross / Schrittsprung
Do	10.12.	16:00	Sportpark		x	x	Kraft
Fr	11.12.						
Sa	12.12.	10:00	LLZ Rollerbahn	x	x	x	Rolller FT
So	13.12.	10:00	Taternbruch		x	x	Roller FT ,EBKraft -Teiltechnik / Cross
Mo	14.12.	16:00	Sportpark				Cross
Di	15.12.						
Mi	**16.12.**	**16:00**	**Skihütte SK Oker / Weihnachtsfeier TG 1 ab 15:30 Uhr / TG 2,K,J ab 17:00 Uhr**	**x**	**x**	**x**	**Ski o. Crosslauf**
Do	17.12.	16:00	Sportpark		x	x	Cross mit Stöcken
Fr	**18.12.**		**Deutschland Pokal O-thal**			**x**	**Frank Wagenländer**
Sa	19.12.	indiv.		x	x		Ski, Cross
So	**20.12.**		**Deutschland Pokal O-thal**			**x**	**Sprint KT / 7,5 km FT Einzelstart**
Mo	21.12.	16:00	LLZ Sonnenberg	x	x	x	Ski KT / FT
Di	22.12.						
Mi	23.12.	16:00	LLZ Sonnenberg	x	x	x	Ski KT / FT
Do	***24.12.***	***indiv.***	***Heiligabend***		***x***	***x***	***Ski KT / FT***
Fr	***25.12.***		***Weihnachten***				
Sa	***26.12.***		***Weihnachten***				
So	27.12.	14:00	LG Skihütte Beginn	x	x	x	
Mo	28.12.			x	x	x	
Di	29.12.			x	x	x	
Mi	30.12.	???	LG Skihütte Ende	x	x	x	
Do	***31.12.***		***SILVESTER***				