

Trainingsplan für Dezember 2010

Datum	Tag	Zeit	Ort / Treffpunkt	TG-	Leistung TG- Kader	TG- Allgem.	Bemerkung / Ausrüstung
1	Mi						
2	Do	16:00	Skihütte Torfhaus		x		KT
3	Fr	14:45	BUBO		x		FT
4	Sa	10:00	LLZ Sonnenberg	x	x		FT
5	So						
6	Mo	16:00	Skihütte Torfhaus	x	x	x	FT
7	Di	16:00	Skihütte Torfhaus	x	x	x	FT
8	Mi						
9	Do	16:00	LLZ Sonnenberg	x	x		KT
10	Fr						
11	Sa	18:00	Nachtstaffel/ Teamsprint Bubo	x	x	x	1. Läufer KT / 2. Läufer FT
12	So						
13	Mo	16:00	Skihütte Torfhaus	x	x	x	FT
14	Di	16:00	Skihütte Torfhaus	x	x	x	KT
15	Mi						
16	Do	16:00	Skihütte Torfhaus	x	x		KT ab 17:00 Weihnachtfeier Skihütte
17	Fr						
18	Sa	10:00	LLZ Sonnenberg / Eintr. BS Tour de Harz 1	x	x	x	KT Massenstart
19	So						
20	Mo	16:00	Skihütte Torfhaus	x	x	x	FT/ KT
21	Di	16:00	Skihütte Torfhaus	x	x	x	FZ
22	Mi						
23	Do	16:00	LLZ Sonnenberg	x	x		KT
24	Fr						
25	Sa						
26	Sa						
27	Mo		Weihnachts - LG SK Oker				27.12. -31.12. Skihütte Torfhaus (Leitung H. Neumann)
27	Mo	9:30 15:00	LG 4 Kader LLZ Sonnenberg LG 4 Kader		x x		Anfang LG 4
28	Di	9:30 15:00			x x		KT / FT
29	Mi	9:30 15:00			x x		KT / FT
30	Do	9:30 15:00			x x		KT / FT
31	Fr	09:30 12:00	LG 4 Kader LLZ Sonnenberg Weihnachts- LG SK Oker		x		Ende LG 4 ca. 11:30 Uhr nach Hüttenreinigung
1	Sa						
2	So						
3	Mo	16:00	????????				
4	Di						

SA 14:00 Uhr Termine werden wenn möglich nach Absprache auf 10:00 Uhr vorgezogen