

Trainingsplan für Februar 2009

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / WK-ORT	TRAININGS -GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01	So	10:00	LLZ Sonnenberg	TG K,J	KT
02	Mo	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
03	Di	16:30	LLZ Sonnenberg	TG K,J	FT
04	Mi	Indivi.	LLZ Sonnenberg	TG 2,J	FT
05	Do	Indivi. 07:01	LLZ Sonnenberg DSC Schonach	TG 2;J Kader	FT Moritz, Jan, Frederika, Jennifer, Nicole
06	Fr		DSC Schonach		Training AFF
07	Sa	Indivi.	DSC Schonach	TG J	KT / FT Alpine Fahrformen (AFF)
08	So	09:00	City Lauf B.-stein ??? DSC Schonach	Alle TG	KT DP Biathlon im LLZ Sonnenb. Massenstart KT 5 km u. 7,5 km
09	Mo	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
10	Di				
11	Mi	? 16:30	Bergkristall-Lauf KT LLZ Sonnenberg	S7 - S11 TG K,J	KT FT
12	Do				
13	Fr	17:00	Bubo Nachtsprint v.23.01.	Alle TG	FT , S8 –S11 KT
14	Sa				
15	So	09:00	Hasselfelde Harzer Staffeltag	Alle TG	KT
16	Mo	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
17	Di				
18	Mi	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
19	Do	?	Tag d. BS Skijugend	TG 2;K	LLZ Sonnenberg KT
20	Fr	17:00	Bubo Teamsprint / Staffel	Alle TG	KT /FT
21	Sa				
22	So	09:00	Bruchberglauf Altenau	TG K,J	KT
23	Mo	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
24	Di				
25	Mi	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
26	Do	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
27	Fr				
28	Sa	10:00	LLZ Sonnenberg	TG K,J	FT
29					
30					
31					

Info; Maik Wetterling 0171 7433134