

Trainingsplan für Juli 2007

TAG	ZEIT	TREFFPUNKT / WK-ORT	TRAININGS-GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01				
02	MO	16:30	Ilsenburger Stieg	TG2, TG K Cross
03				
04	Mi	16:30	Waldhöhe	TG2, TG K LA
05	Do	17:00	Turnh. GHS	TG2, TG K
06				
07	Sa	05:30	Athletik-LA-1000m Überp. In Oberhof	Einladung !!! Parkplatz Seela, 09:00 Uhr Start im Olympiastützpunkt Oberhof
08				
09	Mo	16:30	Sonnenberg	TG2, TG K Cross
10				
11	Mi	16:30	Ilsenburger Stieg	TG2, TG K Cross
12	Do	15:00	Turnh. GHS	TG2, TG K
13				
14	Sa	14:00	Stapelburg	TG2, TG K Roller CL Stöcke vorbereiten !!!
15				
16	Mo	16:30	Sonnenberg	TG2, TG K Cross
17				
18	Mi	16:30	Stapelburg	TG2, TG K Roller CL
19	Do	16:30	Stapelburg	TG2, TG K Roller CL
20				
21	Sa	14:00	Stapelburg	TG2, TG K Roller FT Stöcke vorbereiten !!!
22				
23	Mo	16:30	Ilsenburger Stieg	TG2, TG K Cross
24				
25	Mi	16:30	Ilsenburger Stieg	TG2, TG K Cross
26	Do	16:30	Harlingerode	TG2, TG K Roller FT
27				
28	Sa	14:00	Harlingerode	TG2, TG K Roller CL
29				
30	Mo	16:30	Sonnenberg	TG2, TG K Cross
31				

Info: Maik Wetterling 0171 7433134

Training mit Werner: TG 1 für Einsteiger

- immer Mittwoch um 17:00 Uhr in der Turnhalle Oker
- Freitag um 17:00 Uhr Inliner laufen, an der Scheune Harlingeöder Feldmark
- Info: Werner Feld 05322 2499