Trainingsplan für Juni 2010

Tag	Datum	Zeit	Ort	TG-Leistung	TG-Kader	TG-Jugend	Bemerkung / Ausrüstung
1	Di						
2	Mi	17:00	Turnhalle Oker	x	x	x	AT / Kraft/ Spiel
3	Do	16:30	Sportpl. Waldhöhe	x	x	x	LA
4	Fr						
5	Sa	14:00	Sportpl. Waldhöhe		x	x	LA Sprint, Sprung
6	So						
7	Mo	16:30	Sportpl. Waldhöhe	x	x	x	Inline/ LA
8	Di						
9	Mi	17:00	Turnhalle Oker	x	x	x	AT/ Kraft/ Spiel
10	Do	16:30	Sportpl. Waldhöhe	x	x	x	Lauf ABC, LA
11	Fr						
12	Sa	10:00	Sportpl. Waldhöhe		x	x	LA Sprint,Sprung
13	So						
14	Mo	16:30	Sportpl. Waldhöhe	x	x	x	Lauf ABC, LA
15	Di						
16	Mi	16:30	Turnhalle Oker	x	x	x	AT/ Kraft/ Spiel
17	Do	16:30	Sportpl. Waldhöhe	x	x	x	Spiel/ Lauf ABC
18	Fr						
19	Sa	6:00	Oberhof		x		Athletik/ LA/ 1000m Lauf
20	So	9:00	Oberhof Inline KO-Sprint		x		Prolog 800m, S15m 2x800m ? Meinung ?
21	Mo	16:30	Harlingerode	x	x	x	Inline/ TG J Roller FT Beine
22	Di						
23	Mi	Abspr. Abspr.	Hannover/ Sportmedizin, Turnhalle Oker	x	xxx	x	Einladung Spiele
24	Do	16:30	Sportpl. Waldhöhe	x	x	x	Berglauf
25	Fr						
26	Sa	10:00	Krodoland Westerode		x	x	MTB
27	So						
28	Mo	16:30	Lange Allee Westerode	x	x	x	Cross/Roller CL !?
29	Di						
30	Mi	16:30	Sportpl. Waldhöhe	x	x	x	Spiel/ Lauf ABC