

## Trainingsplan für März 2009

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / WK-ORT	TRAININGS -GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01	So	09:00	LLZ Sonnenberg LVM Pursuit ( S8-S11 klassisch )	Alle TG	
02	Mo	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
03	Di				
04	Mi	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	KT
05	Do	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
06	Fr	07:01	DP Oberhof	TG J	KT / FT Frank
07	Sa	09:00	Oderbrücker Langlauf KT Abschlusslauf	Alle TG	
08	So				
09	Mo	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
10	Di	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT Teiln. Bodenmais
11	Mi	16:30	Skihütte	Nachwuchs	<b>Mini-Meisterschaft</b>
12	Do				
13	Fr		Skadi Loppet Bodenmais		FT / KT
14	Sa		Skadi Loppet Bodenmais		
15	So		Skadi Loppet Bodenmais		
16	Mo	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
17	Di				
18	Mi	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
19	Do	16:30	LLZ Sonnenberg	TG 2,K,J	FT
20	Fr				
21	Sa		Vereinsmeisterschaft	Alle TG	Ist in Planung !!
22	So		SK Oker		
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				
27	Fr				
28	Sa	10:00	Skiwanderung zum Saisonende wenn möglich	Alle TG	Gern auch andere Vorschläge !?
29	So				
30	Mo				
31	Di				