

Trainingsplan für Mai 2009

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / ORT	WK-	TRAININGS -GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01	Fr	10:00	Sophienring 15		TG 2,K,J	BTM
02	Sa	individuell			TG K,J	SB 1Std. Cross o. 1,5. Std Inliner
03	So					
04	Mo	16:30	Waldhöhe		TG 2,K,J	LA
05	Di					
06	Mi	16:30	Waldhöhe		TG 2,K,J	LA
07	Do	17:00	GHS Turnhalle		TG 2,K,J	AT
08	Fr					
09	Sa	10:00	Harlingerode Scheune Inliner		TG 2,K	TG J MTB individuell 2-3 Std
10	So	individuell			TG J	Allg. Kraft Arme, Oberkörper
11	Mo	16:30	Waldhöhe		TG 2,K,J	LA
12	Di					
13	Mi	16:30	Rennbahn (Parkplatz)		TG 2,K,J	Crosskomplex
14	Do	17:00	GHS		TG 2,K,J	AT
15	Fr					
16	Sa	10:00	Sophienring 15		TG 2,K,J	MTB
17	So	Individuell			TG J	SB Cross, Gym.
18	Mo	16:30	Waldhöhe		TG 2,K,J	LA
19	Di					
20	Mi	16.30	Ilseburger Stieg		TG 2,K,J	Cross
21	Do					
22	Fr	10:00	Sophienring 15 LG 1 MTB Start		Einladung	
23	Sa					
24	So	14:00	Ende LG 1 nach Hüttenreinigung			
25	Mo	Individ.			TG J	Locker Crosslauf
26	Di					
27	Mi	!6:30	Waldhöhe		TG 2,K,J	LA
28	Do	17:00	GHS		TG 2,K,J	AT
29	Fr					
30	Sa	10:00	Harlingerode		TG 2,K,J	Inliner
31	So	10:00	Okertalsperre		TG J	Roller Armkraft ,