

Trainingsplan für November 2006 SK Oker

Wochentag	Zeit	Treffpunkt	Ausrüstung	Bemerkung
01 Mittwoch	16:00 Uhr 17:00 Uhr	LLZ Rollerstrecke Turnhalle Oker	Skiroller FT	TG 2 + TG Kader TG 1
02 Donnerstag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Cross + Stöcke	TG 2 + TG Kader
05 Wochenende individuelles Training 2 – 2,5 Stunden Crosslaufen 70 – 85%				TG Kader
06 Montag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Cross + Kraft	TG Alle
08 Mittwoch	16:00 Uhr 17:00 Uhr	LLZ Rollerstrecke Turnhalle Oker	Skiroller CL	TG 2 + TG Kader TG 1
09 Donnerstag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Cross + Stöcke	TG 2 + TG Kader
11 Sonnabend	14:00 Uhr	LLZ Rollerstrecke	Skiroller CL	TG Kader
13 Montag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Cross + Kraft	TG Alle
15 Mittwoch	16:00 Uhr 17:00 Uhr	LLZ Rollerstrecke Turnhalle Oker	Skiroller FT	TG 2 + TG Kader TG 1
16 Donnerstag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Cross + Stöcke	TG 2 + TG Kader
18 Sonnabend	14:00 Uhr	Skialpinum VSA Skiroller Techniksprint CL + FT		TG 2 + TG Kader
20 Montag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Crosslauf	TG 2 + TG Kader
22 Mittwoch	16:00 Uhr 17:00 Uhr	Stapelburg Turnhalle Oker	Skiroller CL+ Kraft	TG 2 + TG Kader TG 1
23 Donnerstag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Cross + Stöcke	TG 2 + TG Kader
25 Sonnabend	14:00 Uhr	Stapelburg	Skiroller FT	TG Kader
27 Montag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Crosslauf	TG Alle
29 Mittwoch	16:00 Uhr 17:00 Uhr	Stapelburg Turnhalle Oker	Skiroller CL + Kraft	TG 2 + TG Kader TG 1
30 Donnerstag	16:00 Uhr	Ilseburger Stieg	Cross + Stöcke	TG 2 + TG Kader

Kontakt; Maik Wetterling, Herzog-Wilhelm-Straße 116, Bad Harzburg Tel, 05322 / 554990, Mobil, 0171 / 7433134 ,
E-Mail; maiwetter04@web.de

!!!! Änderung vorbehalten !!!! Schneefall ...oder so !!!!