

Trainingsplan für November 2007

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / ORT	WK-	TRAININGS -GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01	Do	13:00	Ende LG Herbst			
02	Fr					
03	Sa	10:00	Taternbruch		TG K	Roller KT
04	So					
05	Mo					
06	Di	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross + Stöcke+ Lampe
07	Mi	16:30	Taternbruch		TG2 + K	Roller KT / FT+ Lampe
08	Do	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross + Lampe
09	Fr					
10	Sa	09:00	Cross-Abschluss Hüttenrode		Alle TG	Rangliste
11	So	09:00	Rollerbergsprint KT Oker / Taternbruch	SK	Alle TG	Rangliste
12	Mo					
13	Di	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross + Stöcke + Lampe
14	Mi	16:30	LLZ Rollerbahn		Alle TG	Roller FT
15	Do	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross + Lampe
16	Fr					
17	Sa	14:00	Skialpinum		TG K	Roller KT + FT
18	So					
19	Mo					
20	Di	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross + Stöcke + Lampe
21	Mi	16:30	LLZ Rollerbahn		Alle TG	Roller KT + FT
22	Do	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross + Lampe
23	Fr	15:00	WE-LG Skihütte SK Oker		Einladung	
24	SA		23.-25.11.07 12:00 Uhr			
25	So	12:00	Saisoneröffnung / Skihütte			
26	Mo					
27	Di	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross + Stöcke + Lampe
28	Mi	16:30	LLZ Rollerbahn		Alle TG	Roller KT / FT
29	Do	16:30	Ilsenburger Stieg		Alle TG	Cross
30	Fr					
31						

Info: Maik Wetterling 0171 7433134

**Durch unvorhersehbare Ereignisse kann sich der Trainingsplan verändert haben.
(z.B. gesperrte Trainingsstätten, Wettereinflüsse wie Gewitter; Eis; Sturm;
Wintereinbruch; Schneemangel; Krankheit oder Straßensperrungen)**

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 Harlingeröder Feldmark
- Info: Werner Feld 05322 2499