

Trainingsplan für November 2008

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / WK-ORT	TRAININGS -GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01	Sa	14:00	LLZ Rollerbahn ???	TG-K-J	CL / FT Roller
02	So	10:00	Individuelles Training	TG-K-J	CL / FT
03	Mo	16:00	Ilsenburger Stieg	Alle	
04	Di				
05	Mi	16:00	Ilsenburger Stieg	Alle	Cross mit Stöcken
06	Do	16:00	Ilsenburger Stieg	Alle	
07	Fr				
08	Sa		Individuelles Training	TG-K-J	60 min Crosslauf SB
09	So	09:00	LLZ-Sonnenberg WK- Crosslauf RL	Alle	
10	Mo	16:00	Lange Allee W-rode	Alle	CL / FT
11	Di				
12	Mi	16:00	Lange Allee W-rode	Alle	CL / FT
13	Do	16:00	Ilsenburger Stieg	Alle	Cross
14	Fr				
15	Sa	10:00	Taternbruch ???	TG-K-J	CL / FT
16	So				
17	Mo	16:00	Ilsenburger Stieg	Alle	Cross
18	Di				
19	Mi	16:00	Lange Allee W-rode	Alle	CL / FT
20	Do	16:00	Ilsenburger Stieg	Alle	Cross mit Stöcke
21	Fr	15:00	WE-LG 7 Ski / Roller / Cross	Kader	Einladung
22	Sa		WE-LG 7		
23	So		WE-LG 7		
24	Mo		Individuelles Training	Alle	60 min Crosslauf SB
25	Di				
26	Mi	16:00	Lange Allee W-rode	Alle	CL / FT
27	Do	16:00	Ilsenburger Stieg	Alle	Cross mit Stöcken
28	Fr				
29	Sa	10:00	Taternbruch	TG-K-J	FT
30	So				
31					