

Trainingsplan für November 2009

Tag	Datum	Zeit	Ort	TG-2	TG-K	TG-J	Bemerkung / Ausrüstung
So	01.11.	10:00	Taternbruch	x	x	x	Roller KT / FT
Mo	02.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross
Di	03.11.						
Mi	04.11.	17:00	Turnhalle	x	x	x	Kraft
Do	05.11.		individ. SB 1h 20min		x	x	Cross + Stöcken
Fr	06.11.						
Sa	07.11.	10:00	LLZ Rollerbahn	x	x	x	Roller KT / FT
So	08.11.	10:00	Baste			x	Roller KT / FT
Mo	09.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross + Kraft
Di	10.11.						
Mi	11.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Kraft
Do	12.11.	16:30	Sportpark		x	x	Cross + Stöcken
Fr	13.11.						
Sa	14.11.	10:00	Lange Allee	x	x	x	Roller KT / FT
So	15.11.						
Mo	16.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross / Lauf ABC
Di	17.11.						
Mi	18.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Kraft / Spiele
Do	19.11.	16:30	LLZ Rollerbahn		x	x	Roller KT / FT
Fr	20.11.						
Sa	21.11.		individ. TE			x	
So	22.11.	10:00	nach Absprache Lauf zur Hütte Saisonauftakt	x	x	x	Roller KT / FT oder Crosslauf ??? Ski
Mo	23.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross / Lauf ABC
Di	24.11.						
Mi	25.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Kraft / Spiele
Do	26.11.	16:30	Lange Allee	x	x	x	Roller KT / FT
Fr	27.11.						
SA	28.11.		individ. TE		x	x	
So	29.11.						
Mo	30.11.	16:30	Sportpark	x	x	x	Crosslauf