

# Trainingsplan für November 2010

Datum	Tag	Zeit	Ort / Treffpunkt	TG-	Leistung TG- Kader	TG- Allgem.	Bemerkung / Ausrüstung
1	Mo	16:00	Sportpark	x	x	x	Cross mit Stöcken
2	Di						
3	Mi						
4	Do	16:00	Stapelburg	x	x		Roller FT
5	Fr	15:00	Skialpinum	x	x		Roller FT
6	Sa						
7	So						
8	Mo	16:00	Sportpark	x	x	x	Cross mit Stöcken
9	Di						
10	Mi						
11	Do	16:00	LLZ Rollerbahn	x	x		Roller FT
12	Fr						
13	Sa	7:45	Abfahrt nach Köthen(Edderitz)	x	x	x	LVM Skiroller SVSA / NSV FT
14	So						
15	Mo	16:00	Sportpark	x	x	x	Cross mit Stöcken
16	Di						
17	Mi						
18	Do	16:00	Sportpark	x	x		Cross mit Stöcken
19	Fr						
20	Sa	10:00	LLZ Rollerbahn	x	x		Roller KT
21	So	10:00	Skihütte Saisonöffnung	x	x	x	Cross, Ski, Roller
22	Mo	16:00	Sportpark	x	x	x	Cross mit Stöcken
23	Di						
24	Mi						
25	Do	16.00	Sportpark	x	x		Cross mit Stöcken
26	Fr						
27	Sa	14:00	Lange Allee	x	x		Roller KT Kraft
28	So						
29	Mo	16:00	Sportpark	x	x	x	Cross mit Stöcken
30	Di						
?	?	?	Individuelles Training	x	x		!!! Ergänzungs Training !!!

SA 14:00 Uhr Termine werden wenn möglich nach Absprache auf 10:00 Uhr vorgezogen