

Trainingsplan für Oktober 2010

Datum	Tag	Zeit	Ort / Treffpunkt	TG-	Leistung TG- Kader	TG- Allgem.	Bemerkung / Ausrüstung
1	Fr	14.00	ZLK - Oberhof bis 3.10.	x			Frank Wagenländer / Jan Neumann
2	Sa		individuell Berglauf		x		Konstantin, Arne, Tobias !!!
3	So		individuell Ilsenburger Stieg		x		Konstantin, Arne, Tobias !!!
4	Mo	16:30	Skialpinum Schulenberg		x		Roller KT
5	Di						
6	Mi	17:00	Sportpark		x	x	Crosslauf Test
7	Do		individuell		x		Tobias
8	Fr	14:30	Abfahrt LG 3 Oberhof 8.-15.8.		x		Einladung
9	Sa						
10	So	10:00	DMS- Cup Oberhof		x		
11	Mo	14:00	Herbst LG Skihütte bis 15.10.			x	Leitung: Marianne,Uwe,Wolf,Wolfgang
12	Di					x	
13	Mi					x	
14	Do	17:00	Ende Herbst LG Skihütte			x	
15	Fr	13:00	Abreise LG 3 Oberhof			x	
16	Sa						
17	So	9:00	Berglauf Wernigerode WK	x	x	x	Cross- Berglaufmeisterschaft
18	Mo						
19	Di	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross mit Stöcken KT
20	Mi						
21	Do	16:30	Taternbruch	x	x		Roller FT
22	Fr						
23	Sa	14:00	Bastesiedlung	x	x		Teiltechnik KT / FT
24	So						
25	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Crosslauf
26	Di						
27	Mi						
28	Do	16:00	Sportpark	x	x		Cross / Kraft mit Stöcken
29	Fr						
30	Sa	14:00	LLZ- Rollerbahn	x	x		Roller KT / FT !!! Test Pursuit !!!
31	So						

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