

Trainingsplan für September 2010

Datum	Tag	Zeit	Ort / Treffpunkt	TG- Leistung	TG- Kader	TG- Allgem.	Bemerkung / Ausrüstung
1	Mi	17:00	Turnhalle Oker	x	x	x	
2	Do						
3	Fr						
4	Sa	6:00	Oberhof AT/LA/1000m	x	x		Tobias u. Arne individ. 1 Stunde Cross ca. 10-12km SB
5	So						
6	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Crosslauf
7	Di						
8	Mi						
9	Do	16:30	Sportpark	x	x		
10	Fr						
11	Sa	14:00	LLZ Rollerbahn	x	x		Roller KT
12	So						
13	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Crosslauf/ Kraft
14	Di						
15	Mi						
16	Do	16:30	Lange Allee Westerode	x	x		Roller KT
17	Fr						
18	Sa	14:00	LLZ Rollerbahn	x	x		Roller FT
19	So						
20	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Crosslauf
21	Di						
22	Mi						
23	Do	16:30	Sportpark	x	x		Cross / Kraft
24	Fr						
25	Sa	14:00	Lange Allee Westerode	x	x		Roller KT / FT
26	So	9:00	Turnhalle Bubo Crosslauf	x	x	x	Norddeutsche Meisterschaft
27	Mo						
28	Di	16:30	Sportpark	x	x	x	Crosslauf- Berglauf
29	Mi						
30	Do	16:30	LLZ Rollerbahn	x	x		Roller KT / FT
1	Fr						
2	Sa		Oberhof ZLK Frank, evtl. Jan ?	x	individ.		Roller KT im LLZ Rollerbahn ?! Arne, Konstantin, Tobias, Jan ?
3	So						
4	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Crosslauf Test
5	Di						

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