

# Trainingsplan für September 2009

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / WETTKAMPFORT	TRAININGS- GRUPPE			AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
				2	K	J	
01	Di						
02	Mi	17:00	Turnhalle Oker	x	x	x	AT / Kraft
03	Do	16:30	Waldhöhe	x	x	x	LA
04	Fr						
05	Sa	10:00	Waldhöhe	x	x	x	LA
<b>06</b>	<b>So</b>	<b>06:00</b>	<b>Oberhof</b>				<b>Vereisfahrt SK Oker</b>
07	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross
08	Di						
09	Mi	17:00	Turnhalle Oker	x	x	x	AT / Kraft
10	Do	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross
11	Fr						
<b>12</b>	<b>Sa</b>	<b>06:03</b>	<b>Oberhof</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>LA / AT / 1000m</b>
13	So	10:00	Skialpinum Schulenb.			x	Roller KT
14	Mo	16:30	Sportpark	X	X	X	Cross mit Stöcken /
15	Di						
16	Mi	17:00	Turnhalle Oker	x	x	x	AT / Kraft / Spiele
17	Do	16:30	LLZ Rollerbahn	x	x	x	Roller KT / FT
18	FR						
<b>19</b>	<b>Sa</b>	<b>10:00</b>	<b>Sportpark</b>		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>Cross mit Stöcken</b>
<b>20</b>	<b>So</b>	<b>10:00</b>	<b>Baste</b>		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>Roller KT</b>
21	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross
22	Di						
23	Mi	17:00	Turnhalle	x	x	x	AT / Kraft
24	Do	16:30	LLZ Rollerbahn	x	x	x	Roller KT / FT
25	Fr						
<b>26</b>	<b>So</b>	<b>09:30</b>	<b>LVM Roller H.-rode LLZ Rollerbahn</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>Roller FT wenn Roller gestellt werden !!!</b>
27	So						
28	Mo	16:30	Sportpark	x	x	x	Cross
29	Di						
30	Mi	17:00	Turnhalle Oker	x	x	x	AT / Kraft / Spiele
<b>31</b>			<b>Pause</b>				

Info: Maik Wetterling  
 Sophienring 15  
 38667 Bad Harzburg

0171 7433134

[maiwetter04@web.de](mailto:maiwetter04@web.de)

05322554990

Training mit Werner: TG- 1 Info: Werner Feld 05322 2499