

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

JULI 2010

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Samstag, 3. Juli 2010	Kein Training					
Mittwoch, 7. Juli 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Samstag, 10. Juli 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 14. Juli 2010	18.45 Uhr	BULLE	LAUFEN	BAHN	1 STD	TEMPO
Samstag, 17. Juli 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	2 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 21. Juli 2010	18.45 Uhr	BULLE	LAUFEN	BAHN	1 STD	TEMPO
Samstag, 24. Juli 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	2 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 28. Juli 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 31. Juli 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

11¼ STD

NEUAUFBAU DER GRUNDLAGENAUSDAUER