

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

JULI 2011

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Samstag, 2. Juli 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 6. Juli 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 9. Juli 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 13. Juli 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	MITTEL	1 STD	TEMPO
Samstag, 16. Juli 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN STOECKE	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 20. Juli 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	MITTEL	1 STD	TEMPO
Samstag, 23. Juli 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 27. Juli 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 30. Juli 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

10 STD

NEUAUFBAU DER GRUNDLAGENAUSDAUER