

# TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

JUNI 2011

## SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Donnerstag, 2. Juni 2011		BROC	RENNEN		1 STD	SCHNELLIGKEIT
Samstag, 4. Juni 2011		LENZERHEIDE	KLUBAUSFLUG			
Mittwoch, 8. Juni 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Freitag, 10. Juni 2011		SALES	RENNEN		1 STD	SCHNELLIGKEIT
Mittwoch, 15. Juni 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Samstag, 18. Juni 2011		BERN/MOLESON	RENNEN		1 STD	SCHNELLIGKEIT
Mittwoch, 22. Juni 2011		CHARMEY	LAUFEN		1 STD	AUSDAUER
Samstag, 25. Juni 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Sonntag, 26. Juni 2011		HAUTEVILLE	RENNEN		1 STD	SCHNELLIGKEIT
Mittwoch, 29. Juni 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

9 STD

ZIEL DES MONATS HÄRTE

31.05.2011/SCH