

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

NOVEMBER 2009

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Montag, 2. November 2009	19.00 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 4. November 2009	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	TEMPO
Samstag, 7. November 2009	9.30 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 9. November 2009	19.00 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 11. November 2009	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	TEMPO
Samstag, 14. November 2009	15.30 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 16. November 2009	19.00 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 18. November 2009	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	TEMPO
Samstag, 21. November 2009	9.30 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 23. November 2009	19.00 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 25. November 2009	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	TEMPO
Samstag, 28. November 2009	9.30 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 30. November 2009	19.00 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

15 STD

Sobald als möglich Skitraining