

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

JUNI 2010

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Mittwoch, 2. Juni 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 5. Juni 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 9. Juni 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Freitag, 11. Juni 2010		SALES	RENNEN		1 STD	SCHNELLIGKEIT
Mittwoch, 16. Juni 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Samstag, 19. Juni 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1-1½ STD	AUSDAUER
Sonntag, 20. Juni 2010		MOLESON	RENNEN		1 STD	LANGSAM
Mittwoch, 23. Juni 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Samstag, 26. Juni 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER
Sonntag, 27. Juni 2010		HAUTEVILLE	RENNEN		1 STD	SCHNELLIGKEIT
Mittwoch, 30. Juni 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL-KURZ	1 STD	SCHNELLIGKEIT

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

12 STD

ZIEL DES MONATS HÄRTE