

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

AUGUST 2011

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Mittwoch, 3. August 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 6. August 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Mittwoch, 10. August 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 13. August 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1½ STD	AUSDAUER
Mittwoch, 17. August 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 20. August 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	BERGLAUFVORBEREITUNG
Sonntag, 21. August 2011		IM FANG	LAUFEN	RENNEN	1 STD	BERGLAUF
Mittwoch, 24. August 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER
Freitag, 26. August 2011		BULLE	LAUFEN	RENNEN	1½ STD	BERGLAUF
Mittwoch, 31. August 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

11½ STD

WETTKAMPFMONAT

SIERRE-ZINAL ,BERGLAUF UND 5000m/10000m AUF DER BAHN

24.07.2011/SCH