

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

SEPTEMBER 2010

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Mittwoch, 1. September 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 4. September 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 6. September 2010	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 8. September 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 11. September 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 13. September 2010	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 15. September 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	TEMPOHAERTE
Samstag, 18. September 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Montag, 20. September 2010	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 22. September 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	BERGLAUFVORBEREITUNG
Samstag, 25. September 2010	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 27. September 2010	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 29. September 2010	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	AUSDAUER

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

14½ STD