

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

Mai 2011

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Mittwoch, 4. Mai 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Samstag, 7. Mai 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 11. Mai 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Samstag, 14. Mai 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 18. Mai 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	INTREBALL	1 STD	SCHNELLIGKEIT
Samstag, 21. Mai 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER
Mittwoch, 25. Mai 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	INTREBALL	1 STD	SCHNELLIGKEIT
Samstag, 28. Mai 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	GRUNDLAGENAUSDAUER

TOTAL TRAININGSTUNDEN GEMEINSAM

10 STD

ZIEL DES MONATS GRUNDLAGENAUSDAUER