

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

SEPTEMBER 2011

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Samstag, 3. September 2011		Steinbergli		Arbeitstag		
Montag, 5. September 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 7. September 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 10. September 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 12. September 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 14. September 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 17. September 2011		BIERE	SKI ROMAND	TRAININGSLAGER		
Montag, 19. September 2011		SCHAFSCHEID		BARBETRIEB		
Mittwoch, 21. September 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 24. September 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 26. September 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 28. September 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER