

TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

OKTOBER 2011

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Samstag, 1. Oktober 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 3. Oktober 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 5. Oktober 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
Samstag, 8. Oktober 2011		MARSENS	LAUFEN	WETTKAMPF	1 STD	SCHNELLIGKEIT
Montag, 10. Oktober 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 12. Oktober 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	TEMPOHAERTE
Samstag, 15. Oktober 2011	9.00 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 17. Oktober 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 19. Oktober 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	TEMPOHAERTE
Samstag, 22. Oktober 2011	9.00 Uhr	JAUN	LAUFEN	LANGSAM	1½ STD	AUSDAUER
Montag, 24. Oktober 2011	18.45 Uhr	IM FANG	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 26. Oktober 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	AUSDAUER
29.-30.10.2011		TRAININGSLAGER LENK				
Montag, 31. Oktober 2011	18.45 Uhr	IM FANG	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT