

TRAININGSPROGRAMM JO ab JAHRGANG 2000

NOVEMBER 2011

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	BEGLEITPERSON
Mittwoch, 2. November 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	Tania
Montag, 7. November 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	
Mittwoch, 9. November 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	Carlo
Samstag, 12. November 2011	7.30 Uhr	IM FANG	LICHTSTELLEN			
Montag, 14. November 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	
Mittwoch, 16. November 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	INTERVALL	1 STD	Sven
Samstag, 19. November 2011		BULLE	CORRIDA			
Montag, 21. November 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	
Mittwoch, 23. November 2011	18.45 Uhr	IM FANG	LAUFEN	LANGSAM	1 STD	Natacha
Montag, 28. November 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	
Mittwoch, 30. November 2011	18.45 Uhr	CHARMEY	LAUFEN	TEMPOWECHSEL	1 STD	Laurent

Sobald als möglich Skitraining