

TRAININGSPROGRAMM JO ab JAHRGANG 2000

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	LAURENT SCHUWEY
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	MARKUS MOOSER
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	DAMIAN COTTIER
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	IVAN BUCHS