

# TRAININGSPROGRAMM JUNIOREN

DEZEMBER 2011

## SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	ZIEL
Montag, 5. Dezember 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 7. Dezember 2011	18.45 Uhr	IM FANG	SKI/LAUFEN	INTERVALL	1 STD	KRAFT
Samstag, 10. Dezember 2011	9.00 Uhr	IM FANG	SKI	TEMPOWECHSEL	1½ STD	TEMPO
Sonntag, 11. Dezember 2011		RIAZ	WETTKAMPF	STAFFELLAUF		
Montag, 12. Dezember 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 14. Dezember 2011	18.45 Uhr	IM FANG	SKI	INTERVALL	1 STD	SCHNELLIGKEIT
Freitag, 16. Dezember 2011		IM FANG	WETTKAMPF			
Sonntag, 18. Dezember 2011		ALBEUVE	WETTKAMPF			
Montag, 19. Dezember 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	KRAFT
Mittwoch, 21. Dezember 2011	18.45 Uhr	IM FANG	SKI	INTERVALL	1 STD	SCHNELLIGKEIT
WAEREND DER WEIHNACHTSZEIT SPEZIALPROGRAMM						

**Sobald als möglich Skitraining**