

Trainingsplan Januar 2019

Datum	Ort	Art	Trainingsbeginn	Trainer/sonstiges
Dienstag, 1. Januar 2019				
Mittwoch, 2. Januar 2019				
Donnerstag, 3. Januar 2019				
Freitag, 4. Januar 2019				
Samstag, 5. Januar 2019	Masserberg	Langlaufcup		Volker/Thomas
Sonntag, 6. Januar 2019	Oberhof	Rangliste		Volker/Thomas
Montag, 7. Januar 2019				
Dienstag, 8. Januar 2019	Dermbach	Stocklauf	16:30	Manuel/Julia
Mittwoch, 9. Januar 2019				
Donnerstag, 10. Januar 2019	Dermbach	Athletik	16:30	Wolfgang
Freitag, 11. Januar 2019				
Samstag, 12. Januar 2019	offen	Ski		Wolfgang
Sonntag, 13. Januar 2019				
Montag, 14. Januar 2019				
Dienstag, 15. Januar 2019	Dermbach	Stocklauf	16:30	Manuel/Julia
Mittwoch, 16. Januar 2019				
Donnerstag, 17. Januar 2019	Dermbach	Athletik	16:30	Wolfgang/Thomas
Freitag, 18. Januar 2019				
Samstag, 19. Januar 2019	offen	Ski		Wolfgang
Sonntag, 20. Januar 2019				
Montag, 21. Januar 2019				
Dienstag, 22. Januar 2019	Dermbach	Stocklauf	16:30	Manuel/Julia
Mittwoch, 23. Januar 2019				
Donnerstag, 24. Januar 2019	Dermbach	Athletik	16:30	Wolfgang/Thomas
Freitag, 25. Januar 2019				
Samstag, 26. Januar 2019				
Sonntag, 27. Januar 2019	Floh-Seligental	Sprint KT		Volker/Thomas
Montag, 28. Januar 2019				
Dienstag, 29. Januar 2019	Dermbach	Stocklauf	16:30	Manuel/Julia
Mittwoch, 30. Januar 2019				
Donnerstag, 31. Januar 2019	Dermbach	Athletik	16:30	Wolfgang/Thomas

Bei entsprechender Witterung kann das Außentraining variieren!!!