

Trainingsplan Oktober


 2019

Datum	Tag	Abfahrt am Vereinsheim	Beginn des Trainings	Ort	Art	Trainer / sonstiges
01.10	Di		16:30	Emberg	Stocklauf	Manuel
03.10	Do			Bad Liebenstein	TLC Crosslauf	Thomas
05.10	Sa	08:00	09:30	Oberhof	Skiroller	Volker
08.10	Di		16:30	Emberg	Skiroller	Manuel
10.10	Do		16:30	Dermbach / Halle	Atletik	Wolfgang / Thomas
12.10	Sa	08:30	10:00	Oberhof	Skiroller	Wolfgang
15.10	Di		16:30	Emberg	Cross	Manuel
17.10	Do		16:30	Dermbach / Halle	Atletik	Wolfgang / Thomas
19.10	Sa	08:00	09:30	Oberhof	Skiroller	Volker
22.10	Di		16:30	Emberg	Skiroller	Manuel
24.10	Do		16:30	Dermbach / Halle	Atletik	Wolfgang / Thomas
26.10	Sa			Oberhof	TLC AT / Bahn	Wolfgang / Thomas
27.10	So			Struth-Helmershof	TLC Skiroller	Manuel / Volker
29.10	Di		16:30	Emberg	Cross	Manuel
31.10	Do		16:30	Dermbach / Halle	Atletik	Wolfgang / Thomas

entsprechen der Witterung kann das Außentraining auch variieren