

Vorbereitungsplan Winter 2012

Datum	Zeit	Trainingsart
So., 22.01.12	09:30	Hallenturnier
Sa., 28.01.12	15:00	Training (Schadeck)
Di., 31.01.12	19:30	Training (Schadeck)
Do., 02.02.12	19:30	Training (Schadeck)
Di., 07.02.12	19:30	Training (Schadeck)
Do., 09.02.12	19:30	Training (Schadeck)
Fr., 10.02.12	19:00	Training (Schadeck)
Di., 14.02.12	19:30	Training (Schadeck)
Do., 16.02.12	19:30	Training (Schadeck)
Fr., 17.02.12	19:00	Training (Schadeck)
Di., 21.02.12	19:30	Training (Schadeck)
Do., 23.02.12	19:30	Training (Schadeck)
Fr., 24.02.12	19:00	Training (Schadeck)
So., 26.02.12		Beginn der Rückrunde

Die Trainingseinheiten finden grundsätzlich in Schadeck statt.

Zu jedem Training sind grundsätzlich

Laufschuhe mitzubringen!!!

Adam Radziejewski

E-Mail: adas.radziejewski@googlemail.com

Telefon: 06482-911548

Handy: 0151-14233686

Bemerkung
Obertiefenbach
Nach dem Training Essen
Laufschuhe
Laufschuhe
Laufschuhe
Laufschuhe
Laufschuhe
Laufschuhe
Laufschuhe
Laufschuhe
Laufschuhe