

KSC Trainingsplan

vom 20.06.2011 bis zum 26.06.2011

Stand: 17.06.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
20.06.2011	21.06.2011	22.06.2011	23.06.2011	24.06.2011	25.06.2011	26.06.2011

VORMITTAG

ab 08.00 Uhr Laktat-Test (in Gruppen)	ab 09.00 Uhr Training (in Gruppen)	10.00 Uhr Athletiktraining				frei
---	--	-------------------------------	--	--	--	------

NACHMITTAG

		12.00 Uhr Gem. Mittagessen	14.30 Uhr Besprechung	13.30 Uhr Athletiktraining		frei
		15.30 Uhr Videoanalyse	15.00 Uhr Individ. Lauftraining	14.00 Uhr Training		

ABEND

		18.00 Uhr Testspiel Forchheim - KSC			17.00 Uhr Testspiel Linkenheim - KSC	frei
--	--	---	--	--	--	------

Kurzfristige
 zeitliche oder örtliche Verschiebungen sind nicht auszuschließen.
 Wir bitten hierfür um ihr Verständnis!