

Trainingsplan für die Weihnachtsferien 2011/2012

Samstag, 24.12.2011

09:00 – 10:00 Uhr	Galatraining
10:00 – 10:50 Uhr	F B + Pokalläufer
11:00 – 12:00 Uhr	Wettb läufer

Sonntag, 25.12.2011 und Montag, 26.12.2011 kein Training!!



FROHE UND GESEGNETE WEIHNACHTEN!!

Dienstag, 27.12.2011

10:00 – **10:50** Uhr **STADTKURS**

11:00 – 11:50 Uhr	Wettb läufer event. Galatraining
12:00 – 12:50 Uhr	F A + F B + Pokalläufer
12:50 – 13:50 Uhr	Wettb läufer
14:00 – 14:50 Uhr	Galatraining

Ballett: 14:00 – 15:00 Uhr **F A + F B + Pokalläufer**
Hr. Turba

ATHLETIK: 15:10 – 16:10 Uhr **Wettbewerbsläufer**

Mittwoch, 28.12.2011

10:00 – **10:50** Uhr **STADTKURS**

11:00 – 11:50 Uhr	Wettb läufer event. Galatraining
12:00 – 12:50 Uhr	F A + F B + Pokalläufer
12:50 – 13:50 Uhr	Wettb läufer
14:00 – 14:50 Uhr	Galatraining

ABENDS AUFTRITT EISGALA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Donnerstag, 29.12.2011

10:00 – **10:50** Uhr **STADTKURS**

11:00 – 11:50 Uhr	Wettb läufer
12:00 – 12:50 Uhr	F A + F B + Pokalläufer
12:50 – 13:50 Uhr	Wettb läufer
14:00 – 14:50 Uhr	F A + F B + Pokalläufer

Ballett: 15:00 – 16:00 Uhr
Hr. Turba 16:00 – 17:00 Uhr

Wettb läufer
F A + F B + Pokalläufer

Freitag, 30.12.2011

10:00 – **10:50** Uhr **STADTKURS**

11:00 – 12:00 Uhr	Wettb läufer
12:00 – 12:50 Uhr	F A + F B + Pokalläufer
13:00 – 13:50 Uhr	Wettb läufer
13:50 – 14:40 Uhr	F A + F B + Pokalläufer
14:50 – 15:40 Uhr	Wettb läufer

Ballett: 10:45– 11:45 Uhr
Hr. Turba 15:30 – 16:30 Uhr

F A + F B+ Pokalläufer
Wettb läufer

ATHLETIK: 16:00 – 17:00 Uhr

Wettbewerbsläufer

Samstag, 31.12.2011

10:00 – **10:50** Uhr **STADTKURS**

11:00 – 12:00 Uhr	Wettb läufer
12:00 – 12:50 Uhr	F B + Pokalläufer
13:00 – 14:00 Uhr	Wettb läufer



GUTEN RUTSCH UND EIN GESUNDES NEUES JAHR

Montag, 02.01.2012

12:10 – 13.10 Uhr	Wettb. Läufer
13:10 – 14:00 Uhr	F A, F B + Pokalläufer
14:10 – 15:10 Uhr	Wettb. Läufer
15:10 – 16:00 Uhr	AK 5+ F A, F B + Pokalläufer
16:10 – 17:00 Uhr	Wettb. Läufer

Ballett: 16:15 – 17:15 Uhr F A + F B + Pokalläufer
Hr. Turba

ATHLETIK: 17:15 – 18:15 Uhr Wettbewerbsläufer

Dienstag, 03.01.2012

12:10 – 13.10 Uhr	Wettb. Läufer
13:10 – 14:00 Uhr	F A, F B + Pokalläufer
14:10 – 15:10 Uhr	Wettb. Läufer
15:10 – 16:00 Uhr	AK 5+ F A, F B + Pokalläufer
16:10 – 17:00 Uhr	Wettb. Läufer

Ballett: 16:15 – 17:15 Uhr F A + F B + Pokalläufer
Hr. Turba

ATHLETIK: 17:15 – 18:15 Uhr Wettbewerbsläufer

Mittwoch, 04.01.2012

12:10 – 13.10 Uhr	Wettb. Läufer
13:10 – 14:00 Uhr	F A, F B + Pokalläufer
14:10 – 15:10 Uhr	Wettb. Läufer
15:10 – 16:00 Uhr	AK 5 + F A, F B + Pokalläufer
16:10 – 17:00 Uhr	Wettb. Läufer

Ballett: 16:15 – 17:15 Uhr F A + F B + Pokalläufer
Hr. Turba

ATHLETIK: 17:15 – 18:15 Uhr Wettbewerbsläufer

Donnerstag, 05.01.2012

12:10 – 13.20 Uhr	Wettb. Läufer
13:20 – 14:10 Uhr	F A, F B + Pokalläufer
14:20 – 15:20 Uhr	Wettb. Läufer
15:20 – 16:10 Uhr	AK 5 + F A, F B + Pokalläufer

Ballett: 16:00 – 17:00Uhr
Hr. Turba 17:00 – 18:00 Uhr

Wettbewerbsläufer
F A + F B + Pokalläufer

Freitag, 06.01.2012

12:10 – 13.10 Uhr	Wettb. Läufer
13:10 – 14:00 Uhr	F B + Pokalläufer
14:10 – 15:10 Uhr	Wettb. Läufer
15:10 – 16:00 Uhr	F B + Pokalläufer

Samstag, 07.01.2012

09:00 – 10.00 Uhr	Wettb. Läufer
10:00 – 10:50 Uhr	F A + Pokalläufer
11:00 – 11:50 Uhr	Wettb. Läufer
12:00 – 12:50 Uhr	F B + Pokalläufer
13:00 – 14:00 Uhr	ERWACHSENENTRAINING

Ballett: DANA

11:00 – 12:00 Uhr F A + F B
12:00 – 13:30 Uhr Wettb läufer
13:30– 14:30 Uhr Pokalläufer