

Trainingsplan November 2022 - Januar 2023

November		
02.11.22	Hallentraining	
09.11.22	Freies Training	
16.11.22	Hallentraining	
23.11.22	Training mit Stefan R.	
30.11.22	Hallentraining	
Dezember		
07.12.22	Weihnachtsessen	Details folgen
14.12.22	Hallentraining	
21.12.22	Training mit Stefan R.	
28.12.22	Hallentraining	
Januar		
04.01.23	Freies Training	
11.01.23	Hallentraining	
18.01.23	Training mit Rolf	
25.01.23	Hallentraining	

Das Aussentraining startet jeweils um 18:45 Uhr beim Schulhaus Zentrum. Läufer und Walker wärmen sich gemeinsam auf, danach geht es getrennt weiter.
Für das Hallentraining treffen wir um 17:30- 19:00 Uhr in der Turnhalle vom Schulhaus Zentrum.

Fragen? Bitte melde dich bei Stefan Rebsamen (078 895 32 90).