

Trainingsplan TV Damen Turnfest 2010

Training beginnt immer um 19.30Uhr, Aufwärmen/ Einlaufen um 19.45Uhr

Datum	Was	von- bis Uhr	Was	von- bis Uhr	Was	von- bis Uhr	Bemerkung
27.04.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	
04.05.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	
11.05.2010	Kugeln/Wurf	20.00 - 20.45	Pendel/ 800m	20.00 - 20.45	Allround	20.45 - 21.30	Pendel mit den Herren
18.05.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	
25.05.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	
27.05.2010	Pendel	20.00 - 20.45					Donnerstag bei den Herren
01.06.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	
08.06.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	
10.06.2010	Pendel	20.00 - 20.45					Donnerstag bei den Herren
15.06.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	
22.06.2010	Allround	20.00 - 21.00	Kugelstossen/Wurf	21.00 - 21.30	Pendel/ 800m	21.00 - 21.30	Abschlusstraining mit den Herren