

KSC Trainingsplan

vom 11.07.2011 bis zum 17.07.2011

Stand: 08.07.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.07.2011	12.07.2011	13.07.2011	14.07.2011	15.07.2011	16.07.2011	17.07.2011

VORMITTAG

10.00 Uhr Sprinttraining		10.00 Uhr Lauftraining	Individuelles Lauftraining		11.00 Uhr Training	
-----------------------------	--	---------------------------	-------------------------------	--	-----------------------	--

NACHMITTAG

12.30 Uhr Mittagessen	15.00 Uhr Training	15.00 Uhr Training		15.00 Uhr Training		15.30 Uhr 01. Spieltag KSC - MSV Duisburg
15.30 Uhr Training						

ABEND

		18.00 Uhr (in Oberhausen) Offenbach - KSC				
--	--	---	--	--	--	--

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