

# KSC Trainingsplan

vom 04.07.2011 bis zum 10.07.2011

Stand: 01.07.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.07.2011	05.07.2011	06.07.2011	07.07.2011	08.07.2011	09.07.2011	10.07.2011

## VORMITTAG

	ab 09.00 Uhr Sprint-Training (in Gruppen)	10.00 Uhr Training	Kurstraininglager Sportschule Schöneck		frei	11-16 Uhr KSC-Familiientag
			10.00 Uhr Training	10.00 Uhr Training		

## NACHMITTAG

ab 15.00 Uhr Individ. Lauftraining	11.00 Uhr Gem. Mittagessen	15.00 Uhr Training	13.30 Uhr Besuch Hochseilgarten		frei	11-16 Uhr KSC-Familiientag
	13.30 Uhr Training					

## ABEND

				18.00 Uhr Testspiel KSC - Ceahlau Piatra Neamt	frei	
--	--	--	--	--	------	--

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