

Rahmentrainingsplan WSV-LL Frauenwald für November 2017

Entsprechend der Witterung werden Änderungen der Trainingsinhalte kurzfristig bekannt gegeben.

Tag	Datum	Uhrzeit	ÜL	Treffpunkt	Trainingsinhalt	Mitzubringen	gilt für	
Dienstag	31.10.	kein Training, wegen Feiertag!						
Freitag	03.11.	16:15	Krause	Sportplatz Frauenwald	Cross	Laufsachen	SNW1+2	
Samstag	04.11.	07:45	Krause	Bahnhof Frauenwald	Cross-WK Steinbach Hallenberg	Laufsachen	SNW1+2	
Dienstag	07.11.	16:00	Ahrndt	Sportplatz Frauenwald	allgemeine Athletik / Cross /Spiele	Laufsachen	SNW1+2	
Freitag	10.11.	16:30	Krause	Sportplatz Frauenwald	Cross / Skigang	Laufsachen / Stöcke	SNW1+2	
Dienstag	14.11.	16:00	Ahrndt	Sportplatz Frauenwald	allgemeine Athletik / Cross /Spiele	Laufsachen	SNW1+2	
Freitag	17.11.	16:30	Krause	Sportplatz Frauenwald	Cross / Skigang	Laufsachen / Stöcke	SNW1+2	
Dienstag	21.11.	16:00	Ahrndt	Sportplatz Frauenwald	allgemeine Athletik / Cross /Spiele	Laufsachen	SNW1+2	
Freitag	24.11.	16:30	Krause	Sportplatz Frauenwald	Cross / Skigang	Laufsachen / Stöcke	SNW1+2	
Dienstag	28.11.	16:00	Ahrndt	Sportplatz Frauenwald	allgemeine Athletik / Cross /Spiele	Laufsachen	SNW1+2	
Samstag	02.12.	Ski-Opening des Thüringer Skiverbandes in/an der Skihalle Oberhof; Teilnahme nach Rücksprache						SNW1+2
Sonntag	03.12.							

Witterungsbedingt sind kurzfristige Änderungen, sowohl bezüglich Treffpunkt als auch Trainingsinhalt möglich.

Bei heftigen Regen o.ä. findet das Training in der TH Frauenwald statt. Bei unklaren Verhältnissen erfolgt kurzfristig Info durch den ÜL per Whats-App!

Über sonstige Abweichungen wird über die Whats-App Gruppen informiert!

Interessierte Nachwuchs-LL aus Schmiedefeld oder Stützerbach können natürlich am "Frauenwalder" Training teilnehmen. Dann bitte kurze Rücksprache mit dem ÜL nehmen.

Vorläufige Zuordnung:

Skinachwuchs 1 - SNW1: Leon, Helen, Hannah, Svenja, Lucy

Skinachwuchs 2 - SNW2: Amy, Anastasia, Manja und Neueinsteiger bis 2. Klasse