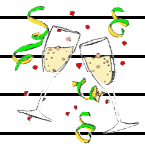


TRAININGSPLAN SKIABTEILUNG von Oktober bis Dezember 2017

2017	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus/Jochen	Sabine	Marion	Themenabend	
O K T O B E R								
	Montag	02.10.	X				Medizinballzirkel	
	Mittwoch	04.10.		K				
	Montag	09.10.				X	Intervall-Cardio	
	Mittwoch	11.10.			X		Redondo-Bälle	
	Montag	16.10.		J				
	Mittwoch	18.10.	X					
	Montag	23.10.				X	Zirkeltraining	
	Mittwoch	25.10.			X			
	Montag	30.10.		K			Plank Workout	
Wochentag	Datum	Bianca	Klaus/Jochen	Sabine	Marion	Themenabend		
N O V E M B E R								
	Mittwoch	01.11.	X					
	Montag	06.11.				X	Rückentraining	
	Mittwoch	08.11.			X		Tabata	
	Montag	13.11.				X	Laufparcour	
	Mittwoch	15.11.		K				
	Montag	20.11.		J				
	Mittwoch	22.11.		K			Stabilisation	
	Montag	27.11.	X				Ausdauerzirkel	
	Mittwoch	29.11.			X		Cross-Training	
Wochentag	Datum	Bianca	Klaus/Jochen	Sabine	Marion	Themenabend		
D E Z E M B E R								
	Montag	04.12.				X	Togu-Brasil und Balance-Pad	
	Mittwoch	06.12.	X				Nikolausüberraschung	
	Montag	11.12.		J				
	Mittwoch	13.12.			X			
	Montag	18.12.	Abschluss und Mattenwagenparty				X	
		Trainerteam und Vorstand sagen danke und wünschen alles Gute für das Neue Jahr!					