



## Trainingsplan Langläufer / Winter 2015-16

SC Rückerhausen 1951 e.V.



Tag	Ort/Treffpunkt	Was?	Wann?	Wer?	Trainer
Montag	Skihütte	Crosslauf Stöcke mitbringen	16.30 - 17.30 Uhr	ab 2006 u. älter	
Dienstag	Kraftraum	Krafttraining	18.00 Uhr	ab 2006 u. älter	Miriam Pinnen Stephan Joenke
Mittwoch	Winterberg	Skiroller/Ski	17.30 Uhr nach Absprache	ab 2006 u. älter	
Donnerstag	frei				
Freitag	Am Dille / Skihütte	Skiroller/Ski	15.30 Uhr	alle	Manfred Joenke Olaf Rekowski
Samstag	Winterberg	Skiroller/Ski	nach Absprache	ab 2006 u. älter	
	Skihütte	Crosslauf/Ski	15.00 Uhr	2007 u. jünger	Manfred Joenke
Sonntag					

