

Trainingsplan
Vorbereitung Rückrunde

JANUAR		2011	
1	Sa	<i>Happy New Year!</i>	
2	So		
3	Mo		
4	Di		
5	Mi		
6	Do	Halle am Sportplatz	18.30 Uhr
7	Fr		
8	Sa	Beginn Hallenturnier in Bedburg	
9	So	Sonntag Endrunde	
10	Mo		
11	Di		
12	Mi		
13	Do	Halle am Sportplatz	18.30 Uhr
14	Fr		
15	Sa	Beginn Hallenturnier in Niederaussem	
16	So	Sonntag Endrunde	
17	Mo		
18	Di		
19	Mi		
20	Do		
21	Fr		
22	Sa		
23	So	Trainingsbeginn Rückrunde	13.00 Uhr
24	Mo		
25	Di	Training	19.30 Uhr
26	Mi		
27	Do	Training	19.30 Uhr
28	Fr	Training	18.30 Uhr
29	Sa		
30	So	Spiel Heim Rheinkassel-Langel	14.30 Uhr
31	Mo		

Ausdauer

aerobe

Ausdauer

Christian Gorek

0172/8930117

nc-gorekch@netcologne.de

FEBRUAR		2011	
1	Di	Training	19.30 Uhr
2	Mi		
3	Do	Training	19.30 Uhr
4	Fr	Training	18.30 Uhr
5	Sa		
6	So	Spiel Heim Mülheim	14.30 Uhr
7	Mo		
8	Di	Spiel Heim FC Pesch	19.30 Uhr
9	Mi		
10	Do	Training	19.30 Uhr
11	Fr	Training	18.30 Uhr
12	Sa		
13	So	Spiel Heim Habbelrath	14.30 Uhr
14	Mo		
15	Di	Training	19.30 Uhr
16	Mi		
17	Do	Training	19.30 Uhr
18	Fr	Training	18.30 Uhr
19	Sa		
20	So	Spiel Heim FC Hürth	14.30 Uhr
21	Mo		
22	Di	Training	19.30 Uhr
23	Mi		
24	Do	Training	19.30 Uhr
25	Fr	Training	18.30 Uhr
26	Sa		
27	So	Heim Pulheim	14.30 Uhr
28	Mo		

aerobe Ausdauer Kraft anaerobe

Ausdauer Kraft

Technik

Laufschuhe immer dabei !

Wer aufhört besser zu werden
hat aufgehört gut zu sein !

Yes you can but only if you want

MÄRZ		2011	
1	Di	Training	19.30 Uhr
2	Mi		
3	Do	Weiberfastnacht	
4	Fr	LAUFTREFF	
5	Sa	LAUFTREFF	
6	So	LAUFTREFF	
7	Mo	ROSENMONTAG	
8	Di	Spiel Heim BV Bedburg LL	19.30 Uhr
9	Mi		
10	Do	Training	19.30 Uhr
11	Fr	Training	18.30 Uhr
12	Sa		
13	So	Ausw. GW Brauweiler	15.00 Uhr
14	Mo		
15	Di	Training	19.30 Uhr
16	Mi		
17	Do	Training	19.30 Uhr
18	Fr	Training	18.30 Uhr
19	Sa		
20	So	Heim VfR Bachem	15.00 Uhr
21	Mo		
22	Di	Training	19.30 Uhr
23	Mi		
24	Do	Training	19.30 Uhr
25	Fr	Training	18.30 Uhr
26	Sa		
27	So	Ausw. Vikt.Glesch Paffend.	15.00 Uhr
28	Mo		
29	Di	Training	19.30 Uhr
30	Mi		
31	Do	Training	19.30 Uhr

