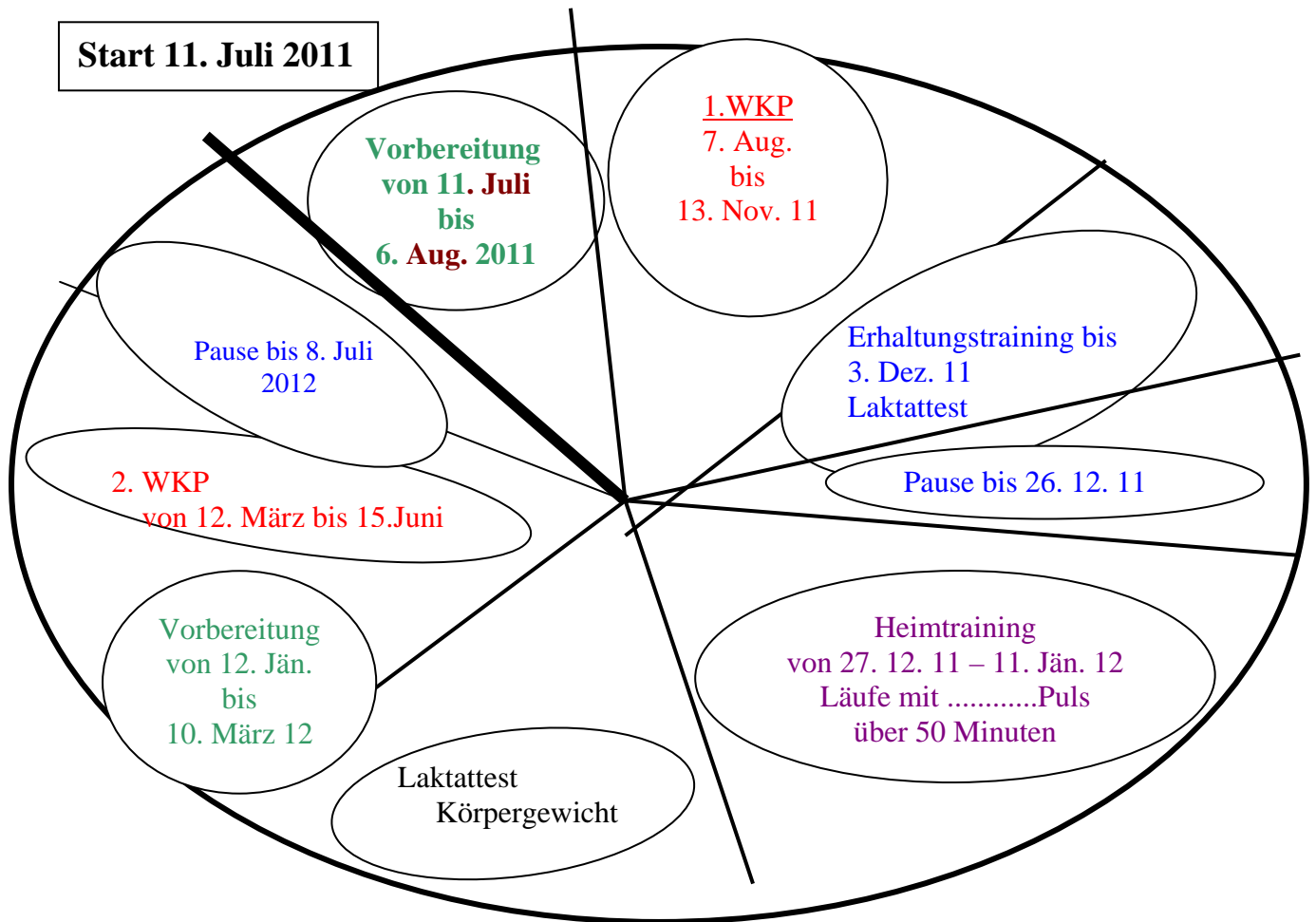


Urlaubsplanung

von 16. Juni 2012 bis 7. Juli 2012 planen



Trainingseinheiten:

Vorbereitung:	4 Einheiten a 90' + Vorbereitungsspiele
1. und 2. WKP:	3-4 Einheiten a 90'
Zwischenperiode:	3 Einheiten a 90'
Heimtraining:	Läufe über 45 - 50'
Laktatstest voraussichtlich	3 im Herbst und 3 im Frühjahr

Termine können geringfügig geändert werden

Jeder Spieler benötigt eine Pulsuhr - Uhr muss Laufzeit und Durchschnittspuls speichern können.

Rundenzähler und Beleuchtung wären von Vorteil