

## Trainingsplan Rookies April - August 2009

| Kalender-<br>woche | Tag | Datum  | Hallentraining<br>von<br>Talent Eye | Schnuppertraining<br>von oder bei<br>Gastverein |
|--------------------|-----|--------|-------------------------------------|---|
| 17                 | Mi  | 22.04. | Kein Training                       |   |
| 17                 | Sa  | 25.04. | 1. Training im Rankhof              |   |
| 18                 | Mi  | 29.04. | Training in Lausen                  |   |
| 18                 | Sa  | 02.05. |                                     | ST Schwimmen                                    |
| 19                 | Mi  | 06.05. | Training in Lausen                  |   |
| 19                 | Sa  | 09.05. | Training im Rankhof                 |   |
| 20                 | Mi  | 13.05. |                                     | ST Ballett                                      |
| 20                 | Sa  | 16.05. | Training im Rankhof                 |   |
| 21                 | Mi  | 20.05. | Kein Training (Auffahrt)            |   |
| 21                 | Sa  | 23.05. |                                     |   |
| 22                 | Mi  | 27.05. | Training in Lausen                  |   |
| 22                 | Sa  | 30.05. | Kein Training (Pfingsten)           |   |
| 23                 | Mi  | 03.06. | Training in Lausen                  |   |
| 23                 | Sa  | 06.06. | Training im Rankhof                 |   |
| 24                 | Mi  | 10.06. | Training in Lausen                  |   |
| 24                 | Sa  | 13.06. | Training im Rankhof                 |   |
| 25                 | Mi  | 17.06. |                                     | ST Speedskating                                 |
| 25                 | Sa  | 20.06. | Eltern-Kind-Training im Rankhof     |   |
| 26                 | Mi  | 24.06. | Training in Lausen                  |   |
| 26                 | Sa  | 27.06. | Sommerferien                        |   |
| 32                 | Sa  | 08.08. |                                     |   |