

RSLC Holzkirchen Trainingskalender running2009

Holzkirchen den 07.03.2009

| Januar | Februar | März | April | Mai | Juni |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1 Do Neujahr | 1 So | 1 So | 1 Mi | 1 Fr | 1 Mo |
| 2 Fr | 2 Mo Hallentraining | 2 Mo Hallentraining | 2 Do | 2 Sa | 2 Di Intervalltr. 60 -75min |
| 3 Sa Lauftreff 60-75min | 3 Di | 3 Di | 3 Fr Lauftreff 60-75min | 3 So Long Jogg 120min | 3 Mi |
| 4 So | 4 Mi | 4 Mi | 4 Sa | 4 Mo | 4 Do |
| 5 Mo | 5 Do | 5 Do | 5 So Long Jogg 120min | 5 Di Intervalltr. 60 -75min | 5 Fr Lauftreff 60-75min |
| 6 Di Hl. drei Könige | 6 Fr | 6 Fr Lauftreff 60-75min | 6 Mo Hallentraining | 6 Mi | 6 Sa |
| 7 Mi | 7 Sa Lauftreff 60-75min | 7 Sa | 7 Di Intervalltr. 60 -75min | 7 Do | 7 So |
| 8 Do | 8 So | 8 So | 8 Mi | 8 Fr Lauftreff 60-75min | 8 Mo |
| 9 Fr | 9 Mo Hallentraining | 9 Mo Hallentraining | 9 Do | 9 Sa | 9 Di |
| 10 Sa Lauftreff 60-75min | 10 Di | 10 Di Intervalltr. 60 -75min | 10 Fr Lauftreff 60-75min | 10 So | 10 Mi |
| 11 So | 11 Mi | 11 Mi | 11 Sa | 11 Mo | 11 Do Fronleichnam |
| 12 Mo Hallentraining | 12 Do | 12 Do | 12 So Ostern | 12 Di Intervalltr. 60 -75min | 12 Fr Lauftreff 60-75min |
| 13 Di | 13 Fr | 13 Fr Lauftreff 60-75min | 13 Mo | 13 Mi | 13 Sa |
| 14 Mi | 14 Sa Lauftreff 60-75min | 14 Sa | 14 Di Intervalltr. 60 -75min | 14 Do | 14 So |
| 15 Do | 15 So | 15 So Berglauf 60-75min | 15 Mi | 15 Fr Lauftreff 60-75min | 15 Mo |
| 16 Fr | 16 Mo Hallentraining | 16 Mo Hallentraining | 16 Do | 16 Sa | 16 Di |
| 17 Sa Lauftreff 60-75min | 17 Di | 17 Di Intervalltr. 60 -75min | 17 Fr Lauftreff 60-75min | 17 So | 17 Mi |
| 18 So | 18 Mi | 18 Mi | 18 Sa | 18 Mo | 18 Do |
| 19 Mo Hallentraining | 19 Do | 19 Do | 19 So | 19 Di Intervalltr. 60 -75min | 19 Fr Lauftreff 60-75min |
| 20 Di | 20 Fr | 20 Fr Lauftreff 60-75min | 20 Mo | 20 Mi | 20 Sa VM Berglauf |
| 21 Mi | 21 Sa Lauftreff 60-75min | 21 Sa | 21 Di Intervalltr. 60 -75min | 21 Do Christi Himmelfahrt | 21 So |
| 22 Do | 22 So | 22 So Long Jogg 90min | 22 Mi | 22 Fr Lauftreff 60-75min | 22 Mo |
| 23 Fr | 23 Mo Hallentraining | 23 Mo Hallentraining | 23 Do | 23 Sa | 23 Di |
| 24 Sa Lauftreff 60-75min | 24 Di | 24 Di Intervalltr. 60 -75min | 24 Fr Lauftreff 60-75min | 24 So | 24 Mi |
| 25 So | 25 Mi | 25 Mi | 25 Sa | 25 Mo | 25 Do |
| 26 Mo Hallentraining | 26 Do | 26 Do | 26 So Berglauf 60-75min | 26 Di Intervalltr. 60 -75min | 26 Fr Lauftreff 60-75min |
| 27 Di | 27 Fr | 27 Fr Lauftreff 60-75min | 27 Mo | 27 Mi | 27 Sa |
| 28 Mi | 28 Sa Lauftreff 60-75min | 28 Sa | 28 Di Intervalltr. 60 -75min | 28 Do | 28 So |
| 29 Do | | 29 So Berglauf 60-75min | 29 Mi | 29 Fr Lauftreff 60-75min | 29 Mo |
| 30 Fr | | 30 Mo Hallentraining | 30 Do | 30 Sa | 30 Di |
| 31 Sa Lauftreff 60-75min | | 31 Di Intervalltr. 60 -75min | | 31 So Pfingsten | |

| Juli | August | September | Oktober | November | Dezember |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 Mi | 1 Sa RadSportNacht | 1 Di | 1 Do | 1 So | 1 Di |
| 2 Do | 2 So | 2 Mi | 2 Fr Lauftreff 60-75min | 2 Mo | 2 Mi |
| 3 Fr Lauftreff 60-75min | 3 Mo | 3 Do | 3 Sa VM Lauf | 3 Di | 3 Do |
| 4 Sa | 4 Di | 4 Fr Lauftreff 60-75min | 4 So | 4 Mi | 4 Fr |
| 5 So | 5 Mi | 5 Sa | 5 Mo | 5 Do | 5 Sa Lauftreff 60-75min |
| 6 Mo | 6 Do | 6 So | 6 Di | 6 Fr | 6 So |
| 7 Di | 7 Fr Lauftreff 60-75min | 7 Mo | 7 Mi | 7 Sa Lauftreff 60-75min | 7 Mo Hallentraining |
| 8 Mi | 8 Sa | 8 Di | 8 Do | 8 So | 8 Di |
| 9 Do | 9 So | 9 Mi | 9 Fr Lauftreff 60-75min | 9 Mo Hallentraining | 9 Mi |
| 10 Fr Lauftreff 60-75min | 10 Mo | 10 Do | 10 Sa | 10 Di | 10 Do |
| 11 Sa | 11 Di | 11 Fr Lauftreff 60-75min | 11 So MarktLauf | 11 Mi | 11 Fr |
| 12 So | 12 Mi | 12 Sa | 12 Mo | 12 Do | 12 Sa Lauftreff 60-75min |
| 13 Mo | 13 Do | 13 So | 13 Di | 13 Fr | 13 So |
| 14 Di | 14 Fr Lauftreff 60-75min | 14 Mo | 14 Mi | 14 Sa Lauftreff 60-75min | 14 Mo Hallentraining |
| 15 Mi | 15 Sa | 15 Di | 15 Do | 15 So | 15 Di |
| 16 Do | 16 So | 16 Mi | 16 Fr Lauftreff 60-75min | 16 Mo Hallentraining | 16 Mi |
| 17 Fr Lauftreff 60-75min | 17 Mo | 17 Do | 17 Sa | 17 Di | 17 Do |
| 18 Sa | 18 Di | 18 Fr Lauftreff 60-75min | 18 So | 18 Mi | 18 Fr |
| 19 So | 19 Mi | 19 Sa | 19 Mo | 19 Do | 19 Sa Lauftreff 60-75min |
| 20 Mo | 20 Do | 20 So | 20 Di | 20 Fr | 20 So |
| 21 Di | 21 Fr Lauftreff 60-75min | 21 Mo | 21 Mi | 21 Sa Lauftreff 60-75min | 21 Mo Hallentraining |
| 22 Mi | 22 So | 22 Di | 22 Do | 22 So | 22 Di |
| 23 Do | 23 So | 23 Mi | 23 Fr Lauftreff 60-75min | 23 Mo Hallentraining | 23 Mi |
| 24 Fr Lauftreff 60-75min | 24 Mo | 24 Do | 24 Sa | 24 Di | 24 Do |
| 25 Sa | 25 Di | 25 Fr Lauftreff 60-75min | 25 So | 25 Mi | 25 Fr 1.Weihnachtsfeiertag |
| 26 So | 26 Mi | 26 Sa | 26 Mo | 26 Do | 26 Sa 2.Weihnachtsfeiertag |
| 27 Mo | 27 Do | 27 So | 27 Di | 27 Fr | 27 So |
| 28 Di | 28 Fr Lauftreff 60-75min | 28 Mo | 28 Mi | 28 Sa | 28 Mo |
| 29 Mi | 29 Sa | 29 Di | 29 Do | 29 So Adventslauf | 29 Di |
| 30 Do | 30 So | 30 Mi | 30 Fr | 30 Mo Hallentraining | 30 Mi |
| 31 Fr Lauftreff 60-75min | 31 Mo | | 31 Sa Lauftreff 60-75min | | 31 Do |

Lauftraining: Treffpunkt Parkplatz BATUSA, Freitags 18:30, Dienstags 19:00, Samstags 15:00, Sonntags 9:00

Hallentraining: (Winter) Realschule Probst Sigl Str. Montags 20:00

VM: RSLC Vereinsmeisterschaften

info: www.rslc-holzkirchen.de