

Trainingsplan SCC Maulwürfe

November 2019

Dezember 2019

Datum	HM	M		Datum	HM	M	
28.10.2019				02.12.2019			
29.10.2019	10	10		03.12.2019	10	10	
30.10.2019				04.12.2019			
31.10.2019	10	10	5 km Bahn	05.12.2019	10	10	
01.11.2019				06.12.2019			
02.11.2019	16	16		07.12.2019	18	24	
03.11.2019				08.12.2019			<i>Plänterwaldlauf</i>
36 36				38 44			
04.11.2019				09.12.2019			
05.11.2019	10	10		10.12.2019	10	10	
06.11.2019				11.12.2019			
07.11.2019	10	10		12.12.2019	12	12	
08.11.2019				13.12.2019			
09.11.2019	18	18		14.12.2019	18	18	
10.11.2019				15.12.2019			
38 38				40 40			
11.11.2019				16.12.2019			
12.11.2019				17.12.2019	10	10	
13.11.2019				18.12.2019			
14.11.2019	12	12		19.12.2019	10	10	
15.11.2019				20.12.2019			
16.11.2019	16	16		21.12.2019	16	16	
17.11.2019				22.12.2019			
28 28				36 36			
18.11.2019				23.12.2019			
19.11.2019				24.12.2019	10	10	
20.11.2019				25.12.2019			
21.11.2019	12	12	Paarlauf Mommsenstadion	26.12.2019	10	10	
22.11.2019				27.12.2019		10	
23.11.2019	18	18		28.12.2019	20	25	
24.11.2019				29.12.2019			
30 30				40 55			
25.11.2019				30.12.2019			
26.11.2019	10	10		31.12.2019	10	10	SCC Sylvesterlauf
27.11.2019				01.01.2020			
28.11.2019	12	12		02.01.2020	10	10	
29.11.2019				03.01.2020			
30.11.2019	18	24	Weihnachtsfeier Scheune	04.01.2020	16	16	
01.12.2019				05.01.2020			<i>BSV 92 Winterserie 10 km</i>
40 46				36 36			

