

WOCHENPLAN**Inline-Kurzstrecke Allgemein****Woche:21/2016**

TÜ	Montag 15:30 Uhr	WH	MHG	BW
10	75/3 /2 80/3 /2 85/3	15	79	85
	Kontrast-/Komplextraining			
20	80/3 85/3 /2 90/3 /2	15	86	90
	Sprintantritte: 5x2 (10-15m)			

TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr	WH	MHG	BW
10	75/3 80/3 /2 85/3 /2	15	81	85
	Kontrast-/Komplextraining			
16	80/3 85/3 /2 90/3 /2	15	86	90
	reaktive Skatersprünge: 5x5 pro Seite			