

# Vorbereitungstraining JMZK Hamburg 2017



Trainingszeit 18:30 - 20:30 Uhr (gemeinsames Aufwärmen beginnt um 18:30 Uhr)

Datum	Disziplin
Mo 07.08.2017 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Hoch
	Speer
	Kugel
Mi 09.08.2017 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Weit
	Diskus
Mo 14.08.2017 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Stab
	Weit
	Diskus
	Speer
Mi 16.08.2017 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Hoch
	Kugel
Mo 21.08.2017 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Hoch
	Kugel
	Diskus
Mi 23.08.2017 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Stab
	Weit
	Hoch
	Speer
Mo 28.08.2017	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Hoch
	Speer
	Kugel
	Diskus
Mi 30.08.2017	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Weit
	Hoch
	Speer
	Diskus

Besuche uns auf:  
 Folge uns auf Facebook:  
 Folge den HSV Leichtathleten auf Instagram:

[hsv-la.de](http://hsv-la.de) | [10-kampf.de](http://10-kampf.de)  
 @10-kampf  
 @hsv\_leichtathletik