

Vorbereitungstraining JMZK Hamburg 2019



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

Datum	Disziplin
Mo 29.07.2019 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Hoch
	Speer
	Kugel
Mi 31.07.2019 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Weit
	Diskus
Mo 05.08.2019 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Stab
	Weit
	Diskus
	Speer
Mi 07.08.2019 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Hoch
	Kugel
Mo 12.08.2019 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Hoch
	Kugel
	Diskus
Mi 14.08.2019 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Stab
	Weit
	Hoch
	Speer
Mo 19.08.2019	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Hoch
	Speer
	Kugel
	Diskus
Mi 21.08.2019	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Weit
	Hoch
	Speer
	Diskus

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

hsv-la.de | 10-kampf.de
[@10-kampf](https://www.facebook.com/10-kampf)
[@hsv_leichtathletik](https://www.instagram.com/hsv_leichtathletik)