













SV Kirchanschöring CC

Trainingsplan

Datum von 8. März bis 14. März

Name	Laufen  / Fahrrad fahren 	Video 1	Video 2	Sonntag Online- Training
Max Mustermann				
Sana Ullah				
Ebrar Mamozaï				✓
Ibrahim Shah ©				
Shirullah Shir				✓
Asif Rasooli	✓	✓	✓	✓
Mohammad Ahmad				
Syed Muhammad Ali	✓	✓	✓	✓
Rizwan Ullah		✓	✓	✓
Ullah Atta				
Nihal Hussain	✓	✓	✓	✓
Hamidullah Hamdard				✓
Asifkhan Mohmand				
Haider Hasnain	✓			✓
Sherwali Khalozi				
Abid Mohammad Sadiq				
Enzargul Ahmadzai				

Waheed Ahmad Saideqi				
Zaeer Badsha				

Fitnesstrainer

M Farouk Attia