




















Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Trainingsplan Juni 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochenstunden	Aufgabenblock / Notizen
5	6	7	8	9	10	11		Erklärungen:
Ruhe!	Ruhe!	Trainingstage Laufen Treff: 17.00 Uhr Seepark Arrach 1:00 h  ✘	Trainingstage wird noch bekanntgegeben Treff: 17:00 Uhr Frahels bei Freddy 1:30 h ✘	Trainingstage Wanderung mit Eltern Treff: 16.00 Uhr Berghäusl  ✘	Ruhe!	Ruhe!	5:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
12	13	14	15	16	17	18		
Nordic walking  0:30 h	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:30 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Ruhe!	Skiroller Treff: 10:00 Uhr Fahrradweg ✘  Gabelsäge 1:30 h	Ruhe!	3:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
19	20	21	22	23	24	25		
Ruhe!	Schwimmen  0:20 h	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:30 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Ruhe!	Laufcup Cham  ✘	1:50 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
26	27	28	29	30	1	2		
Ruhe!	Nordic walking  0:30 h	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:30 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Skiroller Treff: 10:00 Uhr Fahrradweg ✘  Gabelsäge 1:30 h	Ruhe!	3:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: ✘
3	4	5	6	7	8	9		Monatsstunden gesamt:
Ruhe!	Skiroller 1:00 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Ruhe!	Laufcup Furth i. Wald  ✘	2:30h Stunden	15:20 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße Thomas/Kathrin!!!