






























Trainingsplan Mai 2017

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Wochen- stunden | Aufgabenblock / Notizen |
|--------|--|----------|--|---------|---|---------|--------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | Erklärungen: |
| Ruhe! | Schwimmen 0:20 h  | Ruhe! | Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  | Ruhe! | Laufen 14.00 Uhr Seepark Arrach 1:30 h   | Ruhe! | 3:00 h Stunden | <input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:  |
| Ruhe! | Nordic walking 0:30 h  | Ruhe! | Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  | Ruhe! | Laufcup Beucherling   | Ruhe! | 2:00 h Stunden | <input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | <input checked="" type="checkbox"/> Laufen:  |
| Ruhe! | Schwimmen 0:20 h  | Ruhe! | Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  | Ruhe! | Laufen 14.00 Uhr Berghäusel 1:30 h   | Ruhe! | 3:20 h Stunden | <input checked="" type="checkbox"/> Skiroller:  |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns:  |
| Ruhe! | Nordic walking 0:20 h  | Ruhe! | Christi Himmelfahrt | Ruhe! | Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg  Gabelsäge 1:30 h  | Ruhe! | 1:50 h Stunden | |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | | Monatsstunden gesamt: |
| Ruhe! | Skiroller 0:30 h  | Ruhe! | Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  | Ruhe! | Laufen 9:00 Uhr Seepark 1:30 h   | Ruhe! | 3.30h Stunden | 13:40 Stunden |

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße Kathrin!!!