































# Trainingsplan Juli 2017

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
10	11	12	13	14	15	16		<b>Erklärungen:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:  <input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen:  <input checked="" type="checkbox"/> Skiroller:  <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns:  <b>Rote Markierung: Punkte für Skiroller-Führerschein</b>
<b>Ruhe!</b>	Schwimmen 0:20 h 	<b>Ruhe!</b>	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	Skiroller Treff: 10.00 Uhr Gaberlsäge 1 h  	Minigolf Bad Kötzing+ Eis ca. 14.00 Uhr  	2:50 h Stunden	
17	18	19	20	21	22	23		
<b>Ruhe!</b>	Nordic walking 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	Laufen Treff: 10.00 Uhr Lambach 1:30 h  	<b>Ruhe!</b>	3:30 h Stunden	
24	25	26	27	28	29	30		
<b>Ruhe!</b>	Skiroller 0:45 h Gleichgewicht, Slalom,... 	Schwimmen 0:20 h 	<b>Ruhe!</b>	Skiroller Treff: 17.15 Uhr Gaberlsäge + Zelten Seepark  	Laufen nach Frühstück Seepark 1:30 h  	<b>Ruhe!</b>	... h Stunden	
31	1	2	3	4	5	6		
<b>Ruhe!</b>	Nordic walking  0:20 h	<b>Ruhe!</b>	Spiele 1:30 h  Treff: 17.15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1 h  	Kinderfest 	2:50 h Stunden	

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße Kathrin!!!