




















Trainingsplan August 2017

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
14	15	16	17	18	19	20		Erklärungen:
Ruhe!	Osserlauf 	Ruhe!	Schwimmen 0:30 h 	Ferien freizeit	Ruhe!	Skiroller 0:45 h 	1:15 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
21	22	23	24	25	26	27		
Ruhe!	Nordic walking 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Nordic Walking 1:30 h m. Stöcke Treff: 14.00 Uhr Lambach mit Stöcke 	Ruhe!	3:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
28	29	30	31	1	2	3		
Ruhe!	Skiroller 0:30 h 	Ruhe!	Nordic Walking 0:45 h 	Grillen und Zelten Treff: 17.15 Uhr Seepark Skiroller   Genauere Infos werden noch bekannt gegeben ☺	Spiel/Laufen Ende ca. 10.00 Uhr  	Ruhe!	3:15 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller:  <hr/> <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
								Monatsstunden gesamt:

Info: Guter-Zweck-Lauf in Bad Kötzing am 10.09.2017

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße Kathrin!!!