






























Dezember

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
4	5	6	7	8	9	10		Erklärungen:
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam 	Schwimmen 0:20 h 	Ruhe!	Halle / Ski 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  	Nachtsprint Rastbüchl Wettkampf 	Skitraining nach Absprache 1:30 h Treff: 10:00 Uhr 	Ruhe!	4:20 h <i>Stunden</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
11	12	13	14	15	16	17		<input checked="" type="checkbox"/> Halle: 
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam 	Cross 1 h 	Ruhe!	Halle / Ski 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  	Ruhe!	Skitraining nach Absprache 1:30 h Treff: 10:00 Uhr 	Ruhe!	5:00 h <i>Stunden</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Cross:  <input checked="" type="checkbox"/> Ski: 
18	19	20	21	22	23	24		<input checked="" type="checkbox"/> Wettkampf: 
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam 	Schwimmen 0:20 h 	Ruhe!	Halle / Ski 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  	Ruhe!	Skitraining nach Absprache 1:30 h Treff: 10:00 Uhr 	Ruhe!	4:20 h <i>Stunden</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
25	26	27	28	29	30	31		
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam 	Cross 1:15 h 	Ruhe!	Halle / Ski 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam  	Ruhe!	City Sprint Zwiesel Wettkampf 	Dr. Wieland Frauenau Wettkampf 	3:45 h <i>Stunden</i>	Ab jetzt: Mützenpflicht, Wechselwäsche und warme Jacke immer mitnehmen!!!

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam ☺