































# Trainingsplan Mai 2018

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

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

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!