

Trainingsplan Juni 2018

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
				1	2	3		Erklärungen:
				UTLW Kids Trail Treff: 16:00 Uhr Seepark Arrach ✘	UTLW Wanderung Treff: 11:30 Uhr Lohberg Sportplatz ✘	Ruhe!	3:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
4	5	6	7	8	9	10		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele: 
Laufen 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Seepark Arrach ✘	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h ✘ 	Sparkasse Spendenlauf  ✘	6:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Laufen:  <input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
11	12	13	14	15	16	17		<input checked="" type="checkbox"/> Inline: 
Laufen 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Seepark Arrach ✘	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h ✘ 	Ruhe!	4:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> roter Ordner: Dehnen/Kraft 
18	19	20	21	22	23	24		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: ✘
Ruhe!	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Seepark Arrach ✘	Ruhe!	Ruhe!	Stadtlauf Cham  ✘	3:00 h Stunden	
25	26	27	28	29	30	1		Monatsstunden gesamt:
Ruhe!	Inline 0:30 h 	Ruhe!	Stützpunkt- Training ✘ Koordination Treff: 17:30 Uhr Arbersee		Trainingslager mit Zelten Arrach ✘ Skiroller Treff: 14:00 Uhr	Trainingslager mit Zelten Arrach ✘ Skigang Ende: 12:00 Uhr	5:00h Stunden	21:00 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!