



























Trainingsplan Juli 2018

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
2	3	4	5	6	7	8		Erklärungen:
Ruhe!	Inline 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Seepark 	Ruhe!	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Wettkampf Furth im Wald 	2:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic Walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
9	10	11	12	13	14	15		
Skigang 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Seepark 	Ruhe!	Inliner 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h 	Inliner Wettkampf SC Großberg 	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
16	17	18	19	20	21	22		
Laufen 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Schwimmen 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Seepark 	Ruhe!	Skiroller KT 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h 	SV Lohberg Festumzug! nach Absprache	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller:  <input checked="" type="checkbox"/> Inline: 
23	24	25	26	27	28	29		
Skigang 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Kraft „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Seepark 	Ruhe!	Skiroller FT 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h 	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
30	31							Monatsstunden gesamt:
Laufen 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Inline 0:30 h 						1:30h Stunden	17:30 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!