



































Trainingsplan August 2018

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
		1	2	3	4	5		Erklärungen:
		Ruhe!	Spiele  1:30 h SB-GB Treff: 17:15 Uhr Seepark 	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h KT  	Ruhe!	3:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic Walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
6	7	8	9	10	11	12		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
Kids Trainingsläufe SB; 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Schwimmen SB 0:30 h 	Ruhe!	Kids Trainingsläufe SB; 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h Skaten  	Kinderfest 13:00 Uhr Lam 1:30 h 	6:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
13	14	15	16	17	18	19		<input checked="" type="checkbox"/> Inline:  <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
Kids Trainingsläufe SB; 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Dehnen „roter Ordner“ 0:30 	Osseolauf Marktplatz Lam  	Dehnen „roter Ordner“ 0:30 	Ruhe!	Kinder- Drachenstich + Cave Cladium 11:00 Uhr 	Ruhe!	3:30 h Stunden	
20	21	22	23	24	25	26		
Skigang SB-EB; 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Kraft „roter Ordner“ 0:30 h 	Ruhe!	Spiele  1:30 h SB-GB Treff: 17:15 Uhr Seepark 	Jugendfeizeit -woche 15 Uhr Schule Lam 	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h Skaten  	Ruhe!	4:30 h Stunden	
27	28	29	30	31				Monatsstunden gesamt:
Laufen SB-EB; 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Inline SB 0:30 h 	Ruhe!	Spiele  1:30 h SB-GB Treff: 17:15 Uhr Seepark 	Ruhe!			3:00h Stunden	20:00 Stunden