














Trainingsplan September 2018

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
					1	2		Erklärungen:
					Fahrrad 10:00 Uhr Fahrradweg Gabberlsäge 1:30 h ✗	Ruhe!	1:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic Walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
3	4	5	6	7	8	9		
Skigang SB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ✗	Schwimmen SB 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h SB-GB Treff: 17:15 Uhr Seepark ✗	Ruhe!	Stützpunkt- Training 9:30 Uhr FuPa Eisenstein 	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
10	11	12	13	14	15	16		
Laufen SB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ✗	Dehnen „roter Ordner“ 0:30 	Ruhe!	Spiele 1:30 h SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam ✗	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Arbersee 1:30 h Skaten ✗	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
17	18	19	20	21	22	23		
Skigang SB-EB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ✗	Kraft „roter Ordner“ 0:30 h 	Ruhe!	Skiroller 17:15 Uhr Arbersee 1:30 h Skaten ✗	Ruhe!	Spiele 1:30 h SB-GB Treff: 10:00 Uhr Halle Lam ✗	Kurpfalzpark	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Inline:  <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
24	25	26	27	28	29	30		Monatsstunden gesamt:
Laufen SB-EB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ✗	Inline SB 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam ✗	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Arbersee ✗	Rabensteiner Rollercup Arbersee Treff: 9:00Uhr 	4:30h Stunden	19:30 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!