

Trainingsplan Oktober 2018

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
1	2	3	4	5	6	7		Erklärungen:
Skigang SB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ✘	Kraft „roter Ordner“ 0:30	Ruhe!	Spiele 1:30 h SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam ✘	Ruhe!	Skiroller 1:30 klassisch	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic Walking: <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:
8	9	10	11	12	13	14		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:
Koordination SB; 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Schwimmen SB 0:30 h	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"/> Laufen:
15	16	17	18	19	20	21		<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller:
Skiroller SB; 1,5 h Treff: 17:15 Uhr Radweg Lam ✘ Klassisch	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 Klassisch ✘	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Inline:
22	23	24	25	26	27	28		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: ✘
Skigang SB-EB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ✘	Kraft „roter Ordner“ 0:30 h	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	
29	30	31						Monatsstunden gesamt:
Laufen SB-EB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ✘	Dehnen „roter Ordner“ 0:30	Ruhe!					1:30h Stunden	19:30 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!