


















Trainingsplan Dezember 2018

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
					1	2		Erklärungen:
					Skiroller 10:00 Uhr Seepark 1:30 h Klassisch ❌ 	Ruhe!	1:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic Walking: 
3	4	5	6	7	8	9		<input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
Koordination SB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ❌	Schwimmen SB 0:30 h 	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h  SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam ❌	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Seepark Skaten ❌ ----- <u>Weihnachtsfeier</u>	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Spiele: 
10	11	12	13	14	15	16		<input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
Skigang SB-EB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ❌	Dehnen „roter Ordner“ 0:30 	Skigang SB-EB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ❌	Ruhe!	Ruhe!	Skir. /Grasski 10:00 Uhr Seepark/Scheibe 1:30 h Klassisch ❌ 	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
17	18	19	20	21	22	23		<input checked="" type="checkbox"/> Inline: 
Skigang SB-EB; 1h Treff: 17:45 Uhr Schule Lam ❌	Kraft „roter Ordner“ 0:30 h 	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h  SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam ❌	Ruhe!	Ski / Grasski 10:00 Uhr Arbersee 1:30 h Klassisch ❌ 	Ruhe!	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: ❌
24	25	26	27	28	29	30		Monatsstunden gesamt:
Skigang SB-EB; 1h Treff: 10:00 Uhr Schule Lam ❌	Dehnen „roter Ordner“ 0:30 	SC Zwiesel Bayerwald Pokal 	Ruhe!	Ruhe!	Ski 10:00 Uhr Scheibe 1:30 h Skaten ❌ 	Ruhe!	3:00h Stunden	18:00 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!