

Trainingsplan Januar 2019

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
	1	2	3	4	5	6		Erklärungen:
			Kraft und Koordination 1:30 h  SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam 	SV Bay.Eisenstein Nachtstaffel  	Ruhe!	SV Finsterau Skaten  	1:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skigang: 
7	8	9	10	11	12	13		<input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
Dehnen „roter Ordner“  0:30	Ski, Skaten SB-EB; 1,5h Treff: 17:00 Uhr Arbersee 	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h  SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam 	Ruhe!	Kinder Cup Eppenschlag Skaten  	Ruhe!	3:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Hallentraining: 
14	15	16	17	18	19	20		<input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
Kraft „roter Ordner“  0:30	Ski, Klassisch SB-EB; 1,5h Treff: 17:00 Uhr Arbersee 	Ruhe!	Kinema 1:30 h  SB-GB Treff: 17:15 Uhr Kinema 	Ruhe!	Dehnen „roter Ordner“  0:30	Maier/Fuchs Klassisch  	3:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Langlauf: 
21	22	23	24	25	26	27		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
Kraft „roter Ordner“  0:30 h	Ski SB-EB; 1,5h Treff: 17:00 Uhr Arbersee 	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h  SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam 	Ruhe!	Dehnen „roter Ordner“  0:30	Penninger Cup Rastbüchel Klassisch/Skaten  	3:00 h Stunden	
28	29	30	31					Monatsstunden gesamt:
Dehnen „roter Ordner“  0:30	Ski, Skaten SB-EB; 1,5h Treff: 17:00 Uhr Arbersee 	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h  SB-GB Treff: 17:15 Uhr Halle Lam 				3:00h Stunden	13:30 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!