


















Trainingsplan Februar 2018

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Aufgabenblock / Notizen
				1	2	3	Erklärungen: <input checked="" type="checkbox"/> Nordic Walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:  <input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen:  <input checked="" type="checkbox"/> Skiroller:  <input checked="" type="checkbox"/> Inline:  <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
				Ruhe!	Osser-Speziallenglauf Lam Arbersee  ✗	Ruhe!	
4	5	6	7	8	9	10	
Dehnen „roter Ordner“  0:30	Ski Skating SB; 1:30 Treff: 17:15Uhr Rittsteig ✗	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Halle Lam  ✗	Ruhe!	Ski Klassisch SB; 1:30 Treff: 17:15Uhr Rittsteig ✗	Ski Skating SB; 1:30 Treff: 10:00Uhr Scheibe	4:30 h Stunden
11	12	13	14	15	16	17	
Dehnen „roter Ordner“  0:30	Ski Skating SB; 1:30 Treff: 17:15Uhr Rittsteig ✗	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Halle Lam  ✗	Ruhe!	Ski Klassisch SB; 1:30 Treff: 17:15Uhr Scheibe ✗	Ski Skating SB; 1:30	4:30 h Stunden
18	19	20	21	22	23	24	
Dehnen „roter Ordner“  0:30	Ski Skating SB; 1:30 Treff: 17:15Uhr Rittsteig ✗	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Halle Lam  ✗	Ruhe!	Wettkampf SC Furth i. W.  ✗	Ruhe!	4:30 h Stunden
25	26	27	28				
Dehnen „roter Ordner“  0:30	Ski Skating SB; 1:30 Treff: 17:15Uhr Rittsteig ✗	Ruhe!	Kraft und Koordination 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Halle Lam  ✗				3:00h Stunden
							Monatsstunden gesamt: 18:00 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!