
























# Trainingsplan März 2019

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Aufgabenblock / Notizen	
				1	2	3	<b>Erklärungen:</b> <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: 	
				<b>Ruhe!</b>	<b>Ski</b> SB; 1:30 Treff: 10:00Uhr Scheibe 	<b>Rabenstein</b> Ski Cross Geierwiese Oder Arbersee  		2:30 h Stunden
4	5	6	7	8	9	10		
<b>Dehnen</b> „roter Ordner“  0:30	<b>Ski FT</b> SB; 1:30 Treff: 10:00Uhr Scheibe Maskiert 	<b>Ruhe!</b>	<b>Kraft und Koordination</b> 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Halle Lam  	<b>Ruhe!</b>	<b>Ski KT</b> SB; 1:30 Treff: 10:00Uhr Scheibe 	<b>Ruhe!</b>	5:00 h Stunden	
11	12	13	14	15	16	17		
<b>Dehnen</b> „roter Ordner“  0:30	<b>Ski FT</b> SB; 1:30 Treff: 17:15Uhr Scheibe 	<b>Ruhe!</b>	<b>Kraft und Koordination</b> 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Halle Lam  	<b>Ruhe!</b>	<b>Skadi</b> Bretterschachten   Abschlussfeier	<b>Ruhe!</b>	4:30 h Stunden	
18	19	20	21	22	23	24		
<b>Dehnen</b> „roter Ordner“  0:30	<b>Ruhe!</b>	<b>Ruhe!</b>	<b>Kraft und Koordination</b> 0:30 h	<b>Ruhe!</b>	<b>Ruhe!</b>	<b>Ruhe!</b>	1:00 h Stunden	
25	26	27	28	29	30	31		
<b>Dehnen</b> „roter Ordner“  0:30	<b>Ruhe!</b>	<b>Ruhe!</b>	<b>Kraft und Koordination</b> 0:30 h	<b>Ruhe!</b>	<b>Ruhe!</b>	<b>Ruhe!</b>	1:00h Stunden	
							<b>Monatsstunden gesamt:</b> 18:00 Stunden	

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!