



























# Trainingsplan Mai 2019

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
		1	2	3	4	5		Erklärungen:
		<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	<b>Wandern zur Kötztinger Hütte</b> Treff: 9:30Uhr Lamerstraße 7 	<b>Ruhe!</b>	<b>3:00 h Stunden</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Nordic walking:</b>  <input checked="" type="checkbox"/> <b>Schwimmen:</b> 
6	7	8	9	10	11	12		
<b>Laufen</b> 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Nordic walking</b> 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	<b>Beuchelinger Volkslauf</b>	<b>Ruhe!</b>	<b>2:30 h Stunden</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Spiele:</b>  <input checked="" type="checkbox"/> <b>Laufen:</b> 
13	14	15	16	17	18	19		
<b>Laufen</b> 1h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Inline</b> 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	<b>Fahrrad- Tour</b> 7:30Uhr Christoph 	<b>Ruhe!</b>	<b>4:30 h Stunden</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Skiroller:</b>  <input checked="" type="checkbox"/> <b>Inline:</b> 
20	21	22	23	24	25	26		
<b>Ruhe!</b>	<b>Nordic walking</b> 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	<b>Gleichgewicht</b> 1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	<b>3:00 h Stunden</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Da treffen wir uns:</b> 
27	28	29	30	31				<b>Monatsstunden gesamt:</b>
<b>Ruhe!</b>	<b>Inline</b> 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>			<b>1:30h Stunden</b>	<b>14:30 Stunden</b>

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!