





















Trainingsplan Juni 2019

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen -stunden	Aufgabenblock / Notizen
					1	2		Erklärungen:
					Inline 10:00 Uhr Fahrradweg 1:30 h ✗ 	Ruhe!	1:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
3	4	5	6	7	8	9		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen:  <input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
Laufen 1:00 h Treff: 18:00 Uhr Schule Lam ✗	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele  1:30 h Treff: 17:30 Uhr Seepark Arrach ✗	Ruhe!	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h ✗ 	Ruhe!	4:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Inline:  <input checked="" type="checkbox"/> roter Ordner: Dehnen/Kraft 
10	11	12	13	14	15	16		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: ✗
Ruhe!	Inline 0:30 h 	Ruhe!	Spiele  1:30 h Treff: 17:15 Uhr Seepark Arrach ✗	Ruhe!	Inline 10:00 Uhr Fahrradweg 1:30 h ✗ 	Ruhe!	3:30 h Stunden	
17	18	19	20	21	22	23		
Laufen 1:00 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✗	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Ruhe!	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Skiroller 10:00 Uhr Fahrradweg Gaberlsäge 1:30 h ✗ 	Ruhe!	3:30 h Stunden	
24	25	26	27	28	29	30		Monatsstunden gesamt:
Laufen 1:00 h Treff: 18:00 Uhr Schule Lam ✗	Inline 0:30 h 	Ruhe!	Spiele  1:30 h Treff: 17:30 Uhr Seepark Arrach ✗		AOK Kinder- gesundheitstag Cham 14-17 Uhr Turnhalle Cham	Stadtlauf Cham  ✗	3:00h Stunden	15:30 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!