

































Trainingsplan Juli 2019

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
1	2	3	4	5	6	7		Erklärungen:
Ruhe!	Dehnen „roter Ordner“  0:30	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:30 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Skiroller FT 1:30 h Treff: 10:00Uhr Gaberlsäge 	Ruhe!	3:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordicwalking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
8	9	10	11	12	13	14		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
Laufen 1:00 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Nordic walking 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:30 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Gleichgewicht 1:30 h Treff: 10:00Uhr Schule Lam 	Gibacht Berglauf Furth i. Wald  	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller:  <input checked="" type="checkbox"/> Inline: 
15	16	17	18	19	20	21		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
Laufen 1:00 h Treff: 18:00 Uhr Schule Lam 	Inline 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:30 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Streckenbesichtigung Osserlauf Treff: 17:30Uhr Schule Lam 	Osserlauf Lam  	4:00 h Stunden	
22	23	24	25	26	27	28		Monatsstunden gesamt:
Ruhe!	Nordic walking 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Skiroller KT 1:30 h Treff: 9:30Uhr Gaberlsäge 	Ruhe!	3:30 h Stunden	
29	30	31						
Ruhe!	Inline 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Ruhe!			2:00h Stunden	17:00 Stunden

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!