
































# Trainingsplan August 2019

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
			1	2	3	4		<b>Erklärungen:</b>
<b>Ruhe!</b>	<b>Dehnen</b> „roter Ordner“  0:30	<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Festeinzug</b> <b>FFW</b> <b>Engelshütt</b> Treff: 17:30 Uhr Schule Lam 	<b>Skiroller KT</b> Treff: 8:30Uhr Gaberlsäge  ----- Hochzeit Steffi Spalierstehen 	<b>Ruhe!</b>	3:30 h <i>Stunden</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Nordicwalking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
5	6	7	8	9	10	11		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele: 
<b>Laufen</b> 1:00h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Kraft</b> „roter Ordner“  0:30 h	<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	<b>Skiroller</b> <b>FT</b> 1:30h Treff: 9:30Uhr Gaberlsäge 	<b>Kinderfest</b> <b>Lam</b>	4:30 h <i>Stunden</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
12	13	14	15	16	17	18		<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
<b>Laufen</b> 1:00h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Inline</b> 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	<b>Osser- Wanderung</b> Treff: 09:00 Uhr Buchet 	<b>Ruhe!</b>	<b>Skiroller</b> <b>KT</b> 1:30h Treff: 9:30Uhr Gaberlsäge 	<b>Ruhe!</b>	4:30 h <i>Stunden</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Inline: 
19	20	21	22	23	24	25		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
<b>Laufen</b> 1:00h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Nordic walking</b> 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	<b>Ruhe!</b>	<b>Jugendfreizeit</b> <b>RollOn</b> <b>FT</b> 2:00h Treff: 15:00 Uhr Schule Lam 	<b>Skiroller</b> <b>KT</b> 1:30h Treff: 9:30Uhr Gaberlsäge 	<b>Ruhe!</b>	5:00 h <i>Stunden</i>	
26	27	28	29	30	31			<b>Monatsstunden gesamt:</b>
<b>Laufen</b> 1:00h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Schwimmen</b> 0:30 h 	<b>Ruhe!</b>	<b>Spiele</b> 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	<b>Ruhe!</b>	<b>Skiroller</b> <b>FT</b> 1:30h Treff: 9:30Uhr Gaberlsäge 		4:30h <i>Stunden</i>	<b>22:00</b> <b>Stunden</b>