

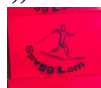














# Trainingsplan September 2019

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
							1	Erklärungen:
						<b>Ruhe!</b>		<input checked="" type="checkbox"/> Nordicwalking: 
2	3	4	5	6	7	8		<input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
<b>Laufen</b> 1:00h Treff: 18:00 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>Laufen Arbersee</b> Deutsche Meisterschaft Treff: 08:15 Talstation ✗ Arber	<b>Guter Zweck</b> <b>Lauf</b> <b>Roding</b> 14-16 Uhr ✗	6:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Spiele: 
9	10	11	12	13	14	15		<input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
<b>Laufen</b> 1:00h Treff: 17:30 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>Skiroller</b> FT 1:30h Treff: 10:30Uhr Arbersee ✗	<b>Ruhe!</b>	4:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
16	17	18	19	20	21	22		<input checked="" type="checkbox"/> Inline: 
<b>Laufen</b> 1:00h 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>Trainingstag</b> Skiroller KT Mittagessen Skigang jeweils 1:30h Treff: 10:00Uhr Gaberlsäge ✗	<b>Ruhe!</b>	6:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
23	24	25	26	27	28	29		Monatsstunden gesamt:
<b>Ruhe!</b>	<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> FT 1:30h Treff: 10:00Uhr Arbersee ✗		3:30h Stunden	<b>20:00</b> <b>Stunden</b>