
















Trainingsplan Oktober 2019

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
30	1	2	3	4	5	6		Erklärungen: <input checked="" type="checkbox"/> Nordicwalking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
Laufen mit Stöcke 1:00h Treff: 17:30 Uhr Schule Lam ✘	Kraft „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Skiroller KT 1:30 h Treff: 17:00Uhr Gaberlsäge ✘	Ruhe!	Skiroller KT 1:30 h Treff: 10:00Uhr Arbersee ✘	Ruhe!	5:00 h Stunden	
7	8	9	10	11	12	13		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
Laufen mit Stöcke 1:00h Treff: 17:30 Uhr Schule Lam ✘	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele  1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Skiroller FT 1:30 h Treff: 10:00Uhr Gaberlsäge ✘	Ruhe!	4:30 h Stunden	
14	15	16	17	18	19	20		<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
Laufen mit Stöcke 1:00h Treff: 18:00 Uhr Schule Lam ✘	Kraft „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele  1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Trampolin AirHop München Treff: 09:00Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	5:00 h Stunden	
21	22	23	24	25	26	27		<input checked="" type="checkbox"/> Inline:  <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
Laufen mit Stöcke 1:00h Treff: 17:30 Uhr Schule Lam ✘	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Spiele  1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Trainingstag Roller KT/FT Koordination Mittagessen Treff: 09:30Uhr Arbersee ✘ Ende 16:00 Uhr	Ruhe!	7:00 h Stunden	
28	29	30	31					Monatsstunden gesamt: 23:30 Stunden
Laufen mit Stöcke 1:00h Treff: 17:30 Uhr Schule Lam ✘	Dehnen „roter Ordner“  0:30 h	Ruhe!	Ruhe!				2:00h Stunden	