
















Trainingsplan November 2019

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

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

Trainingssaison 2019 / 2020
Mützenpflicht nach jedem Training!

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam!!!