

Trainingsplan Erwachsene von 18.03.2019 - 12.04.2019

Trainingszeiten Dienstag: 17.30 bis 18.30 Kraft Circuit

Trainingszeiten Donnerstag: 18.30 bis ca. 20.00 Kraft Circuit

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter
DO	21.03.2019	Bifang	18.30	Hallenkleider	Kraftausdauer	Simon
DO	28.03.2019	Bifang	18.30	Hallenkleider	Sprints	Dani S.
DO	04.04.2019	Bifang	18.30	Hallenkleider	Kraftausdauer	Markus
DO	11.04.2019	Bifang	18.30	Hallenkleider	Gleichgewicht und Koordination	Dani B.
Osterferien 13.04.19 - 28.04.19						

(o: Schlummerdrunk im FC Lausen Beizli :o)