



Trainingsplan LG Lausen

An- und Abmeldungen für
alle Trainings via Spond:
<https://group.spond.com/HQFLQ>

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter 1	Leiter 2
Dienstag	13.10.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	15.10.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	17.10.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	20.10.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	22.10.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	24.10.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Biathlon Schnuppertraining	Lukas	Dani B
Dienstag	27.10.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	29.10.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	31.10.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Sven
Dienstag	03.11.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	05.11.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	07.11.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	10.11.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	12.11.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	14.11.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	17.11.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	19.11.2026	Pratteln			Sportpreisverleihung, Einladung gem. separatem Mail	Dani B	
Samstag	21.11.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	
Dienstag	24.11.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	26.11.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	28.11.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	
Dienstag	01.12.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	03.12.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	05.12.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	08.12.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	10.12.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	12.12.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Sven	
Dienstag	15.12.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	17.12.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Weihnachtsferien 19.12.2026 - 03.01.2027							

Legende:

Blau:	Training Dienstag
Gelb:	Training Donnerstag
Weiss:	Training Samstag
Grün:	Wettkämpfe, Events
Rot:	Ferien, kein Training

Krafttraining für alle
Ausdauertraining für alle
Biathlontraining nur für JOs