



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	11.08.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	13.08.2026	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Dani S	
Dienstag	18.08.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	20.08.2026			LG Lausen Sommerevent - Gemäss separater Einladung			
Samstag	22.08.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining		
Dienstag	25.08.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	27.08.2026	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Markus	
Dienstag	01.09.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	03.09.2026	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Dani S	
Samstag	05.09.2026	Liestal		Schnuppersporttag Liestal			
Dienstag	08.09.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	10.09.2026	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Markus	
Dienstag	15.09.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	17.09.2026	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Dani S	
Samstag	19.09.2026	Zeglinen		Laufschuhe	Wisenberglauf		
Dienstag	22.09.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	24.09.2026	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Markus	
Herbstferien 26.09.2026 - 11.10.2026							

Legende:

Blau:	Training Dienstag	Krafttraining für alle
Gelb:	Training Donnerstag	Ausdauertraining für alle
Weiss:	Training Samstag	Biathlontraining nur für JOs
Grün:	Wettkämpfe, Events	
Rot:	Ferien, kein Training	