



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
Samstag	05.10.2024	Goms			Sommerbiathlon Goms		
Dienstag	15.10.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	17.10.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	19.10.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Lukas	Dani B
Sonntag	20.10.2024	Ibach			Sommerbiathlon Ibach		
Dienstag	22.10.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	24.10.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	26.10.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Bernhard S	Dani B
Dienstag	29.10.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	31.10.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	02.11.2024	Augst / (Sichtern)	08:45	Rollski / (Laufschuhe)	Komplextraining	Lukas	
Dienstag	05.11.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	07.11.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Bernhard S	
Samstag	09.11.2024	Augst / Sichtern	08:45	Rollski / Laufschuhe	Komplextraining	Bernhard S	Lukas
Dienstag	12.11.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	14.11.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	16.11.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Lukas	
Dienstag	19.11.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	21.11.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	23.11.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	
Dienstag	26.11.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	28.11.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	30.11.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	
Samstag	30.11.2024	Lenzerheide			Biathlon Swiss Cup Lenzerheide		
Dienstag	03.12.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	05.12.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Samstag	07.12.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Bernhard S	Lukas
Dienstag	10.12.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	12.12.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	14.12.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	Melanie
Dienstag	17.12.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	19.12.2024	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	21.12.2024	Goms			Biathlon Challenger Goms		
Weihnachtsferien 24.12.2024 - 02.01.2025							

Legende:

Blau:	Training Dienstag Krafttraining für alle
Gelb:	Training Donnerstag Krafttraining für alle inkl. anschliessendem Besuch im FC Beizli
Weiss:	Training Samstag Biathlontraining nur für Nachwuchs

Grün:	Wettkämpfe, Events
Rot:	Ferien, kein Training