



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	13.08.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	15.08.2024	Lausen	18:30	Laufschuhe	Pyramidenintervalle	Lukas	Dani B
Samstag	17.08.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	Bernhard Schmid
Dienstag	20.08.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	22.08.2024	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer, Laufschule	Lukas	Dani B
Fr - So	23.-25.08.2024				Nordic Weekend (Nur JOs Jugend/Junioren)		
Samstag	24.08.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	
Dienstag	27.08.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	29.08.2024	Sissach	18:30	Laufschuhe	Kurzzeitintervalle Leichtathletikbahn Liestal	Dani S	Dani B
Samstag	31.08.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Lukas	Bernhard Schmid
Dienstag	03.09.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	05.09.2024	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Markus	Dani S
Sa + So	07.-08.09.2024	Thun			Sommerbiathlon Thun und Rollskirennen		
Samstag	07.09.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	
Dienstag	10.09.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	12.09.2024	Lausen	18:30	Laufschuhe	OL Training (Dorf OL in Lausen)	Alvina	Lukas
Samstag	14.09.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	
Samstag	14.09.2024	Lenzerheide			Sommerbiathlon Lenzerheide		
Samstag	14.09.2024	Zeglingen			Wisenberglauf		
Dienstag	17.09.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	19.09.2024	Lausen	18:30	Stocklauf	Hügelsprints	Markus	Dani B
Samstag	21.09.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Lukas	
Dienstag	24.09.2024	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	-
Donnerstag	26.09.2024	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Dani S	Dani B
Samstag	28.09.2024	Augst	08:45	Rollski / Rollschuhe	Komplextraining	Dani B	Bernhard Schmid
Herbstferien 28.09.2024 - 13.10.2024							

Legende:

Blau:	Training Dienstag	Krafttraining für alle
Gelb:	Training Donnerstag	Ein- Auslaufen in 2 Gruppen/Stärkeklassen, Haupttraining wenn möglich zusammen
Weiss:	Training Samstag	Biathlontraining nur für JOs
Grün:	Wettkämpfe, Events	
Rot:	Ferien, kein Training	