



## Trainingsplan Erwachsene von Mai 2019 - Juni 2019

Trainingszeiten Montag: 18.00 bis 20.00 Rollski Klassisch

[Doodle-Link](#)

Trainingszeiten Dienstag: 17.30 bis 18.30 Kraft Circuit

Trainingszeiten Donnerstag Lausen: 18.30 bis ca. 20.00

| Tag   | Datum      | Treffpunkt              | Zeit  | Trainingsart  | Trainingsmodell         | Leiter   |
|---|------------|-------------------------|-------|---------------|-------------------------|----------|
| DO  | 02.05.2019 | Bifang, Lausen          | 18.30 | Lauftraining  | Lockerer Einstieg       | Dani B.  |
| SO  | 05.05.2019 | Zunzger Waldauf         |       |               |                         | Dani B.  |
| DO  | 09.05.2019 | Bifang, Lausen          | 18.30 | Lauftraining  | Ausdauer mit Laufschnle | Dani S.  |
| DO  | 16.05.2019 | Bifang, Lausen          | 18.30 | Lauftraining  | Ausdauer flach          | Simon    |
| DO  | 23.05.2019 | Bifang, Lausen          | 18.30 | Bike-Training | Ausdauer                | Markus   |
| DO  | 30.05.2019 | Auffahrt, kein Training |       |               |                         |          |
| DO  | 06.06.2019 | GV-LG Lausen            |       |               |                         | Vorstand |
| DO  | 13.06.2019 | Bifang, Lausen          | 18.30 | Rennvelo      | Ausdauer                | Dani B.  |
| FR  | 14.06.2019 | GV-SSC Riehen           |       |               |                         |          |
| DO  | 20.06.2019 | Bifang, Lausen          | 18.30 | Lauftraining  | Vitaparcour             | Simon    |
| MI  | 26.06.2019 | Chrischonalauf          |       |               |                         | Dani B.  |
| DO  | 27.06.2019 | Bifang, Lausen          | 18.30 | Lauftraining  | Ausdauer mit Sprints    | Markus   |
| FR  | 28.06.2019 | Gelterkinder Waldlauf   |       |               |                         | Dani B.  |
| <b>29.06.2019 - 11.08.2019 Sommerferien</b> |            |                         |       |               |                         |          |