



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	14.10.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	16.10.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Samstag	18.10.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Sonntag	19.10.2025	Ibach			Sommerbiathlon Ibach		
Dienstag	21.10.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	23.10.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Samstag	25.10.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Sven
Dienstag	28.10.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	30.10.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	01.11.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Manuel
Dienstag	04.11.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	06.11.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	08.11.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Sven
Dienstag	11.11.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	13.11.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	15.11.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	18.11.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	20.11.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	22.11.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	
Dienstag	25.11.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	27.11.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	29.11.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	
Dienstag	02.12.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	04.12.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	06.12.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Sven
Dienstag	09.12.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	11.12.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	13.12.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	16.12.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	18.12.2025	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	20.12.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	
Weihnachtsferien 20.12.2025 - 04.01.2026							

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