



# 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	12.08.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	14.08.2025			LG Lausen Sommerevent - Gemäss separater Einladung			
Samstag	16.08.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	19.08.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	21.08.2025	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Dani S	
Samstag	23.08.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Sven
Dienstag	26.08.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	28.08.2025	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Markus	
Samstag	30.08.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	
Dienstag	02.09.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	04.09.2025	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Dani S	
Samstag	06.09.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Manuel
Dienstag	09.09.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	11.09.2025	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Markus	
Samstag	13.09.2025	Zeglinen		Laufschuhe	Wisenberglauf		
Dienstag	16.09.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	18.09.2025	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Dani S	
Samstag	20.09.2025	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Manuel
Dienstag	23.09.2025	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	25.09.2025	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Markus	
Herbstferien 27.09.2025 - 12.10.2025							

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	