



# 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	14.04.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	16.04.2026	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Markus	
Samstag	18.04.2026				Kein Training - Arbeitstag Sichern	-	-
Dienstag	21.04.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	23.04.2026	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Dani S.	
Samstag	25.04.2026				Kein Training	-	-
Dienstag	28.04.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	30.04.2026	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Markus	
Samstag	02.05.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B.	Sven
Sonntag	03.05.2026			Laufschuhe	Zunzger Waldlauf		
Dienstag	05.05.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	07.05.2026	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.	
Samstag	09.05.2026				Kein Training	-	-
Dienstag	12.05.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	14.05.2026	Auffahrt					
Samstag	16.05.2026	Kein Training nach Auffahrt					
Dienstag	19.05.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	21.05.2026	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Markus	
Samstag	23.05.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B.	Sven
Dienstag	26.05.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	28.05.2026	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Dani S.	
Samstag	30.05.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Sven
Dienstag	02.06.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	04.06.2026	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Markus	
Freitag	05.06.2026	Lausen			GV LG Lausen		
Samstag	06.06.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Sven
Dienstag	09.06.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B.	
Donnerstag	11.06.2026	Lausen	18:30	Laufschuhe	Ausdauer	Dani S.	
Samstag	13.06.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B.	Manuel
Dienstag	16.06.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Donnerstag	18.06.2026	Lausen	18:30	Mountainbike	Ausdauer	Markus	
Samstag	20.06.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Sven	Manuel
Dienstag	23.06.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Donnerstag	25.06.2026	Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.	
Freitag	26.06.2026			Laufschuhe	Gelterkinder Waldlauf		
Sommerferien 27.06.2026 - 15.08.2026							

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