



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	06.01.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	08.01.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	10.01.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Manuel
Dienstag	13.01.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	15.01.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	17.01.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Manuel
Dienstag	20.01.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	22.01.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	24.01.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Sven
Dienstag	27.01.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	29.01.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Sa+So	31.01. - 01.02.26	Notschrei			Biathlonwettkampf Notschrei		
Dienstag	03.02.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	05.02.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	07.02.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Manuel
Dienstag	10.02.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	12.02.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	14.02.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	-
Fasnachtsferien 14.02. - 01.03.2026							
Dienstag	03.03.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	05.03.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	07.03.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Lukas	Sven
Dienstag	10.03.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	12.03.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani S	
Samstag	14.03.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	-
Dienstag	17.03.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	19.03.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Samstag	21.03.2026	Augst	09:00	Rollski / Rollschuhe	Schiess-, Lauftechnik und Komplextraining	Dani B	Sven
Dienstag	24.03.2026	Lausen	17:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Dani B	
Donnerstag	26.03.2026	Lausen	18:30	Krafttraining	Circuit, Halle	Markus	
Osterferien 28.03. - 12.04.2026							

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