



Trainingsplan Erwachsene

August 2019 - September 2019



Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DO	15.08.2019	Bifang, Lausen	18:30	Lauftraining	Ausdauer	Simon
DO	22.08.2019	Bifang, Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.
SO	25.08.2019	Spl. Seltisberg		Sommerbiathlon		OK
DO	29.08.2019	Bifang, Lausen	18:30	Lauftraining	Berglauf	Dani B.
DO	05.09.2019	Bifang, Lausen	18:30	Lauftraining	Ausdauer mit Steigerungsläufen	Simon
DO	12.09.2019	Bifang, Lausen	18:30	Bike - Training	Ausdauer	Markus
DO	19.09.2019	Bifang, Lausen	18:30	Lauftraining	Ausdauer mit Sprints	Dani B.
SA	21.09.2019	Zeglingen		Wisenberglauf		Dani B.
DO	26.09.2019	Bifang, Lausen	18:30	Lauftraining	Ausdauer	Markus
28.09.2019 - 13.10.2019 Herbstferien						

Legende:

- | Schlummertrunk im FC Lausen Beizli |
- | Kein Training (Ausfall, Spezialprogramm oder Wettkampf) |