



# Trainingsplan Erwachsene

August 2020 - September 2020



Falls Interesse besteht findet donnerstags zusätzlich ein Nordic-Walking-Training statt (Doodle-Anmeldung für beide Trainings obligatorisch)

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DO	13.08.2020	Bifang, Lausen	18:00	Lauftraining	Ausdauer	Simon
DO	20.08.2020	Bifang, Lausen	18:00	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.
DO	27.08.2020	Bifang, Lausen	18:00	Lauftraining	Berglauf	Markus
DO	03.09.2020	Bifang, Lausen	18:00	Bike - Training	Ausdauer	Markus
DO	10.09.2020	Bifang, Lausen	18:00	Lauftraining	Ausdauer mit Sprints	Simon
DO	17.09.2020	Bifang, Lausen	18:00	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.
SA	19.09.2020	Zeglingen		Wisenberglauf		Dani B.
DO	24.09.2020	Bifang, Lausen	18:00	Lauftraining	Ausdauer	Markus
26.09.2020 - 11.10.2020 Herbstferien						

## Legende:

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

Doodle-Anmeldung (bis spätestens 13:00 Uhr am Trainingstag eintragen):

[Aktiv-Training](#)

[Nordic-Walking-Training](#)