



Trainingsplan Erwachsene

Oktober 2020 - Dezember 2020



Das Schutzkonzept der Langlaufgruppe Lausen muss beachtet werden!

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DO	15.10.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	22.10.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Markus
DO	29.10.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Rohkraft (Schwerpunkt: Beine)	Dani S.
DO	05.11.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Rohkraft (Schwerpunkt: Arme)	Simon
DO	12.11.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Rohkraft (Schwerpunkt: Beine)	Markus
DO	19.11.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Rohkraft (Schwerpunkt: Arme)	Dani S.
DO	26.11.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	03.12.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	10.12.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Markus
DO	17.12.2020	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani S.
19.12.2020 - 03.01.2021 Weihnachtsferien						

Legende:

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