



Trainingsplan Erwachsene

April 2021 - Juli 2021

Das Schutzkonzept der Langlaufgruppe Lausen muss beachtet werden!
Maske ist in jedes Training mitzunehmen!

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DI	20.04.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	22.04.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Gemütliches Einlaufen	Simon
DI	27.04.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	29.04.2021	Bifang, Lausen	18:15	Bike - Training	Ausdauer	Dani S.
DI	04.05.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	06.05.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer	Markus
DI	11.05.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	13.05.2021		-	Auffahrt		
DI	18.05.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	20.05.2021	Bifang, Lausen	18:15	Rennvelo	Ausdauer	Markus
DI	25.05.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	27.05.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer	Simon
DI	01.06.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	03.06.2021	Bifang, Lausen	18:15	Bike - Training	Ausdauer	Dani S.
DI	08.06.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	10.06.2021		-	GV Lausen		Vorstand
FR	11.06.2021		-	GV Riehen		Vorstand R
DI	15.06.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	17.06.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Steigerungsläufe	Simon
DI	22.06.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	24.06.2021	Bifang, Lausen	18:15	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.
DI	29.06.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	01.07.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Sprints	Markus
03.07.2021 - 16.08.2021 Sommerferien						

Legende:

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