



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 | Lauftraining | Ausdauer | Simon |
| DI | 25.05.2021 | Bifang, Lausen | 17:30 | Kraft Circuit, Halle | Kraftausdauer | Simon |
| DO | 27.05.2021 | Bifang, Lausen | 18:15 | Rennvelo | Ausdauer | Markus |
| 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 | Bifang, Lausen | 18:15 | Lauftraining | Ausdauer | Markus |
| 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) |