



# Trainingsplan Erwachsene

August 2021 - Oktober 2021

Maske ist in jedes Training mitzunehmen!



Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DI	17.08.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	19.08.2021	Bifang, Lausen	18:15	Rennvelo	Ausdauer	Markus
DI	24.08.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	26.08.2021	Lausen	19:00	GV LG Lausen	Restaurant Bernerhof	Vorstand
DI	31.08.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	02.09.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer	Simon
DI	07.09.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	09.09.2021	Bifang, Lausen	18:15	Bike - Training	Ausdauer	Dani S.
DI	14.09.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	16.09.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer mit Sprints	Markus
DI	21.09.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	23.09.2021	Bifang, Lausen	18:15	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.
SA	25.09.2021	Zeglingen		Wisenberglauf		Lukas
DI	28.09.2021	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	30.09.2021	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer	Simon
02.10.2021 - 17.10.2021 Herbstferien						

**Legende:**

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