



Trainingsplan Erwachsene

April 2022 - Juni 2022



Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DI	26.04.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	28.04.2022	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Gemütliches Einlaufen	Markus
SO	01.05.2022	-	-	Zunzger Waldlauf	-	Lukas
DI	03.05.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	05.05.2022	Bifang, Lausen	18:15	Rennvelo	Ausdauer	Dani S.
DI	10.05.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	12.05.2022	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer	Simon
DI	17.05.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	19.05.2022	Bifang, Lausen	18:15	Bike - Training	Ausdauer	Markus
DI	24.05.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	26.05.2022	-	-	Auffahrt	-	-
DI	31.05.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	02.06.2022	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Sprints	Dani B.
DI	07.06.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	09.06.2022	Bifang, Lausen	18:15	Rennvelo	Ausdauer	Simon
FR	10.06.2022	-	-	GV SSC Riehen	-	-
DI	14.06.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	16.06.2022	-	-	GV LG Lausen	-	Vorstand
DI	21.06.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	23.06.2022	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Steigerungsläufe	Markus
DI	28.06.2022	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	30.06.2022	Bifang, Lausen	18:15	Bike - Training	Ausdauer	Dani S.
FR	01.07.2021	-	-	Gelterkinden Waldlauf	-	Lukas
02.07.2022 - 15.08.2022 Sommerferien						

Legende:

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