



Trainingsplan Erwachsene

August 2023 - September 2023

Das Training ist dem Training der JO angegliedert!
Die Anmeldung via Spond ist Pflicht für die Trainingsteilnahme!

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DI	15.08.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Simon
DO	17.08.2023	Bifang, Lausen	18:30	Lauftraining	Ausdauer	Dani B.
DI	22.08.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	24.08.2023	Bifang, Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer, 3 x 6 min I3	Lukas
DI	29.08.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Simon
DO	31.08.2023	Sissach	18:30	Rollski kl.	Sissach - Oberbelchen, Ausdauer	Lukas
DI	05.09.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	07.09.2023	Bifang, Lausen	18:30	Bike - Training	Ausdauer	Dani S.
DI	12.09.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Simon
DO	14.09.2023	Bifang, Lausen	18:30	Stocklauf	Pyramidenintervalle	Dani B.
SA	16.09.2023	Zeglingen	-	Wisenberglauf	-	Lukas
DI	19.09.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	21.09.2023	Sissach	18:30	Rollski kl.	Sissach - Oberbelchen, Ausdauer	Markus
DI	26.09.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Simon
DO	28.09.2023	Bifang, Lausen	18:30	Stocklauf	Kurzzeitintervall	Lukas
30.09.2023 - 15.10.2023 Herbstferien						

Legende:

Schlummertrunk im FC Lausen Beizli
Kein Training (Ausfall, Spezialprogramm oder Wettkampf)
*Hauptfokus der Trainingseinheit mit sekundärem Fokus auf anderen Körperpartien