



Trainingsplan Erwachsene

Oktober 2023 - Dezember 2023



Die Anmeldung via Spond ist Pflicht für die Trainingsteilnahme!

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DI	17.10.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	19.10.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Markus
DI	24.10.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	26.10.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DI	31.10.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Markus
DO	02.11.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer (Arme*)	Dani S.
DI	07.11.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	09.11.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer (Beine*)	Lukas
DI	14.11.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Markus
DO	16.11.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer (Rumpf*)	Dani B.
DI	21.11.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	23.11.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer (Arme*)	Dani S.
DI	28.11.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	30.11.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer (Beine*)	Markus
DI	05.12.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	07.12.2023	Waldhütte Lausen		Klausähock		Vorstand
DI	12.12.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Simon
DO	14.12.2023	Bifang, Lausen	18:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer (Rumpf*)	Lukas
DI	19.12.2023	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Kraftausdauer	Dani B.
DO	21.12.2023			Kein Training		
23.12.2023 - 07.01.2024 Weihnachtsferien						

Legende:

<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;"> Schlummertrunk im FC Lausen Beizli </div> <div style="background-color: #00B0F0; padding: 2px;"> Kein Training (Ausfall, Spezialprogramm oder Wettkampf) </div> <div style="background-color: #008000; padding: 2px;"> *Hauptfokus der Trainingseinheit mit sekundärem Fokus auf anderen Körperpartien </div>
--