



Trainingsplan Erwachsene

April 2024 - Juni 2024



Bitte für die Teilnahme bei Spond anmelden

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart / Ereignis	Trainingsmodell	Leiter
DI	09.04.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	11.04.2024	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	ruhiger Einstieg	Simon
DI	16.04.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Markus
DO	18.04.2024	Bifang, Lausen	18:15	Rennvelo	Ausdauer	Markus
DI	23.04.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	25.04.2024	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer	Simon
DI	30.04.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani S.
DO	02.05.2024	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Ausdauer Laufschule	Dani B.
SO	05.05.2024	-	-	Zunzger Waldlauf	-	Lukas
DI	07.05.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	09.05.2024	-	-	Auffahrt	-	-
DI	14.05.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani S.
DO	16.05.2024	Bifang, Lausen	18:30	Rennvelo	Ausdauer	Lukas
DI	21.05.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	23.05.2024	Bifang, Lausen	18:30	Stocklauf	3x 10min 30/30	Lukas
DI	28.05.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Markus
DO	30.05.2024	-	18:15	Vereinsanlass LG Lausen	-	Vorstand
DI	04.06.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Dani B.
DO	06.06.2024	Bifang, Lausen	18:15	Lauftraining	Testlauf	Dani B.
DI	11.06.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Markus
DO	13.06.2024	-	-	GV LG Lausen	-	Vorstand
FR	14.06.2024	-	-	GV SSC Riehen	-	-
DI	18.06.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Simon
MI	19.06.2024	-	-	Chrischonalauf	-	Lukas
DO	20.06.2024	Sissach	18:15	Rollski Klassisch	6x 10sek Sprints, 3x 3min intensiv	Dani B.
DI	25.06.2024	Bifang, Lausen	17:30	Kraft Circuit, Halle	Ausdauer	Simon
DO	27.06.2024	Hölstein	18:15	Bike - Training	Ausdauer und Pumptrack	Dani B.
FR	28.06.2024	-	-	Gelterkinder Waldlauf	-	Lukas
29.06.2024 - 11.08.2024 Sommerferien						

Legende:

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