



Trainingsplan Erwachsene von Mai 2019 - Juni 2019

Trainingszeiten Dienstag: 17.30 bis 18.30 Kraft Circuit

Trainingszeiten Donnerstag Lausen: 18.30 bis ca. 20.00

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart	Trainingsmodell	Leiter
DO	02.05.2019	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Lockerer Einstieg	Dani B.
SO	05.05.2019	Zunzger Waldauf				Dani B.
DO	09.05.2019	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Ausdauer mit Laufschnelle	Dani S.
DO	16.05.2019	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Ausdauer flach	Simon
DO	23.05.2019	Bifang, Lausen	18.30	Bike-Training	Ausdauer	Markus
DO	30.05.2019	Auffahrt, kein Training				
DO	06.06.2019	GV-LG Lausen				Vorstand
DO	13.06.2019	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Vitaparcour	Dani B.
FR	14.06.2019	GV-SSC Riehen				
DO	20.06.2019	Bifang, Lausen	18.30	Rennvelo	Ausdauer	Simon
MI	26.06.2019	Chrischonalauf				Dani B.
DO	27.06.2019	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Ausdauer mit Sprints	Markus
FR	28.06.2019	Gelterkinder Waldlauf				Dani B.
29.06.2019 - 11.08.2019 Sommerferien						