

# Trainingsplan Erwachsene von 15. Oktober bis 21. Dezember 2018

Trainingszeiten Dienstag: 17.30 bis 18.30 Kraft Circuit

Trainingszeiten Donnerstag: 18.30 bis ca. 20.00 Kraft Circuit

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell		Leiter
DO	18.10.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Gleichgewicht und Geschicklichkeit		Dani B.
DO	25.10.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Maximalkraft		Simon
DO	01.11.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Maximalkraft		Dani S.
DO	08.11.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Maximalkraft		Dani B.
DO	15.11.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Kraftausdauer		Markus
DO	22.11.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Kraftausdauer		Simon
DO	29.11.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Kraftausdauer		Markus
DO	06.12.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Schnellkraft		Dani S.
DO	13.12.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Kraftausdauer		Simon
DO	20.12.2018	Bifang	18.30	Hallenkleider	Spiel und Spass		Dani B.
22.12.2018 - 06.01.2019 Weihnachtsferien							

(o: Schlummerdrunk im FC Lausen Beizli :o)