

# Trainingsplan Erwachsene von April 2018 - Juli 2018

Trainingszeiten Dienstag: 17.15 bis 18.30 Kraft Circuit

Trainingszeiten Donnerstag Lausen: 18.30 bis ca. 20.00

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsart	Trainingsmodell	Leiter
DO	12.04.2018	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Lockerer Einstieg	Manuel
DO	19.04.2018	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Ausdauer mit Laufschiule	Dani S.
DO	26.04.2018	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Ausdauer flach	Markus
DO	03.05.2018	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Ausdauer mit Sprints	Dani B.
SO	06.05.2018	Zuzger Waldauf				Dani B.
DO	10.05.2018	Auffahrt, kein Training				
DO	17.05.2018	Bifang, Lausen	18.30	Bike-Training	Ausdauer	Markus
DO	24.05.2018	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Vitaparcour	Dani S.
DO	31.05.2018	Bifang, Lausen	18.30	Bike-Training	Ausdauer	Manuel
FR	01.06.2018	GV-SSC Riehen				
DO	07.06.2018	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Steigerungsläufe	Dani B.
DO	14.06.2018	GV-LG Lausen				Vorstand
DO	21.06.2018	Bifang, Lausen	18.30	Rennvelo	Ausdauer	Markus
SO	24.06.2018	LGL-Sommerevent				Manuel
DO	28.06.2018	Bifang, Lausen	18.30	Lauftraining	Ausdauer mir Sprints	Manuel
SO	29.06.2018	Gelterkinder Waldlauf				Dani B.
<b>30.06.18 -12.08.2018 Sommerferien</b>						