

TRAININGSPLAN SKIABTEILUNG von April bis Juni 2018

2018	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus	Sabine	Marion	Themenabend	
A P R I L								
	Montag	02.04.	OSTERMONTAG - KEIN TRAINING					
	Mittwoch	04.04.			X			
	Montag	09.04.				X	Intervall-Zirkel	
	Mittwoch	11.04.		X				
	Montag	16.04.	X				Bauch Spezial	
	Mittwoch	18.04.			X			
	Montag	23.04.				X		
	Mittwoch	25.04.		X			Plank Workout	
	Montag	30.04.	X					
	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus	Sabine	Marion	Themenabend	
M A I	Mittwoch	02.05.			X		Tabata	
	Montag	07.05.				X	Kraft-Ausdauer	
	Mittwoch	09.05.		X				
	Montag	14.05.	X					
	Mittwoch	16.05.		X				
	Montag	21.05.	PFINGSTMONTAG - KEIN TRAINING					
	Mittwoch	23.05.			X			
	Montag	28.05.				X		
	Mittwoch	30.05.	X				Crossfit	
	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus	Sabine	Marion	Themenabend	
J U N I	Montag	04.06.	X					
	Mittwoch	06.06.			X			
	Montag	11.06.				X		
	Mittwoch	13.06.		X				
	Montag	18.06.				X		
	Mittwoch	20.06.	X					
20. Juni 2018 letztes Training, danach geht es in die Sommerpause . Am 6. August 2018 starten wir mit dem ersten Wintertraining. ** Während der Sommerpause kein Sportplatztraining **								