

Trainingsplan Woche 19 / 05.-11.05.2025

Tag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Material	Ende	TG
Mo	5.5.						
Di	6.5.	18:00	Merwag	Fusslauf		19:30	TG 1+2
Mi	7.5.						
Do	8.5.						
Fr	9.5.						
Sa	10.5.		KaZu TG 2 / Kandidaten	gemäss Aufgebot			
So	11.5.	09:00	Windegg Wald	Velo / lockere Tour		12:00	TG 1+2

Besonderes diese Woche:

Club-Trainings, Zuständigkeit Cédi (jeweiliger Trainer siehe Monatsplanung)

RLZ-Trainings, Zuständigkeit Sylvia (jeweiliger Trainer siehe MP)

LS Laufschuhe / **HS** Hallenschuhe / **Sst** Skigangstöcke / **RS** Rollskis / **TG** Trainingsgruppe / LW Leuchtweste *rot evtl. kurzfristige Änderungen*