

# Trainingsplan U17 Biken 2019



| April |     | Mai |     | Juni |     | Juli |     | August |     | September |     | Oktober |     |
|-------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|--------|-----|-----------|-----|---------|-----|
| 1     | Mo. | 1   | Mi. | 1    | Sa. | 1    | Mo. | 1      | Do. | 1         | So. | 1       | Di. |
| 2     | Di. | 2   | Do. | 2    | So. | 2    | Di. | 2      | Fr. | 2         | Mo. | 2       | Mi. |
| 3     | Mi. | 3   | Fr. | 3    | Mo. | 3    | Mi. | 3      | Sa. | 3         | Di. | 3       | Do. |
| 4     | Do. | 4   | Sa. | 4    | Di. | 4    | Do. | 4      | So. | 4         | Mi. | 4       | Fr. |
| 5     | Fr. | 5   | So. | 5    | Mi. | 5    | Fr. | 5      | Mo. | 5         | Do. | 5       | Sa. |
| 6     | Sa. | 6   | Mo. | 6    | Do. | 6    | Sa. | 6      | Di. | 6         | Fr. | 6       | So. |
| 7     | So. | 7   | Di. | 7    | Fr. | 7    | So. | 7      | Mi. | 7         | Sa. | 7       | Mo. |
| 8     | Mo. | 8   | Mi. | 8    | Sa. | 8    | Mo. | 8      | Do. | 8         | So. | 8       | Di. |
| 9     | Di. | 9   | Do. | 9    | So. | 9    | Di. | 9      | Fr. | 9         | Mo. | 9       | Mi. |
| 10    | Mi. | 10  | Fr. | 10   | Mo. | 10   | Mi. | 10     | Sa. | 10        | Di. | 10      | Do. |
| 11    | Do. | 11  | Sa. | 11   | Di. | 11   | Do. | 11     | So. | 11        | Mi. | 11      | Fr. |
| 12    | Fr. | 12  | So. | 12   | Mi. | 12   | Fr. | 12     | Mo. | 12        | Do. | 12      | Sa. |
| 13    | Sa. | 13  | Mo. | 13   | Do. | 13   | Sa. | 13     | Di. | 13        | Fr. | 13      | So. |
| 14    | So. | 14  | Di. | 14   | Fr. | 14   | So. | 14     | Mi. | 14        | Sa. | 14      | Mo. |
| 15    | Mo. | 15  | Mi. | 15   | Sa. | 15   | Mo. | 15     | Do. | 15        | So. | 15      | Di. |
| 16    | Di. | 16  | Do. | 16   | So. | 16   | Di. | 16     | Fr. | 16        | Mo. | 16      | Mi. |
| 17    | Mi. | 17  | Fr. | 17   | Mo. | 17   | Mi. | 17     | Sa. | 17        | Di. | 17      | Do. |
| 18    | Do. | 18  | Sa. | 18   | Di. | 18   | Do. | 18     | So. | 18        | Mi. | 18      | Fr. |
| 19    | Fr. | 19  | So. | 19   | Mi. | 19   | Fr. | 19     | Mo. | 19        | Do. | 19      | Sa. |
| 20    | Sa. | 20  | Mo. | 20   | Do. | 20   | Sa. | 20     | Di. | 20        | Fr. | 20      | So. |
| 21    | So. | 21  | Di. | 21   | Fr. | 21   | So. | 21     | Mi. | 21        | Sa. | 21      | Mo. |
| 22    | Mo. | 22  | Mi. | 22   | Sa. | 22   | Mo. | 22     | Do. | 22        | So. | 22      | Di. |
| 23    | Di. | 23  | Do. | 23   | So. | 23   | Di. | 23     | Fr. | 23        | Mo. | 23      | Mi. |
| 24    | Mi. | 24  | Fr. | 24   | Mo. | 24   | Mi. | 24     | Sa. | 24        | Di. | 24      | Do. |
| 25    | Do. | 25  | Sa. | 25   | Di. | 25   | Do. | 25     | So. | 25        | Mi. | 25      | Fr. |
| 26    | Fr. | 26  | So. | 26   | Mi. | 26   | Fr. | 26     | Mo. | 26        | Do. | 26      | Sa. |
| 27    | Sa. | 27  | Mo. | 27   | Do. | 27   | Sa. | 27     | Di. | 27        | Fr. | 27      | So. |
| 28    | So. | 28  | Di. | 28   | Fr. | 28   | So. | 28     | Mi. | 28        | Sa. | 28      | Mo. |
| 29    | Mo. | 29  | Mi. | 29   | Sa. | 29   | Mo. | 29     | Do. | 29        | So. | 29      | Di. |
| 30    | Di. | 30  | Do. | 30   | So. | 30   | Di. | 30     | Fr. | 30        | Mo. | 30      | Mi. |
|       |     | 31  | Fr. |      |     | 31   | Mi. |        |     |           |     | 31      | Do. |

Ferien Schule Lenk / Feiertag

## Trainer:

**AB** = Andreas Beetschen 079 716 60 89  
**BB** = Barbara Bühlmann 079 613 31 54  
**DM** = Daniela Michel 079 261 70 66  
**GG** = Gaby Ginggen 079 307 76 65

**MK** = Mario Klopfenstein 079 580 85 72  
**NM** = Niklaus Möhle 079 746 95 53  
**RM** = Rolf Marmet 079 794 81 69  
**SW** = Sina Walder 079 399 61 12

**Wir bitten euch beim jeweiligen Trainer abzumelden,  
wenn ihr am Training nicht teilnehmen könnt. Vielen Dank!**