

Track MEETwoch

mittwochs / 19.00-20.30 / Leichtathletikanlage- Laufbahn

Gemeinsames- Einlaufen und Aufwärmen / Trainingseinheit auf der Bahn / Auslaufen

Ziel: gemeinsames Trainingsprogramm, regelmässiges Bahntraining, schnelleres Tempo tolerieren, Vorbereitung Seeläufe

Seelauf am: 31.05. / 14.06.2022		
Datum	Training	Leitung
22.06.2022	Belastung: 10x 200m (24.06. Seelauf) Seelauf/km -Tempo Ruhe: 200m Trabpause	Andi
29.06.2022	Belastung: 4-6x1000m (crescendo) Ruhe: 400m Trabpause	Sarah
06.07.2022	findet nicht statt Seelauf am 05.07.2022	
13.07.2022	Belastung: in/outs -auf gesamt 5000m 100/200m Sprintwechsel	Alexandra
20.07.2022	findet nicht statt Seelauf am 19.07.2022	
27.07.2022	Belastung: 6x 800m steigernd Ruhe: 400m Trabpause	Alexandra
03.08.2022	findet nicht statt Seelauf am 02.08.2022	
10.08.2022	Belastung: Pyramidenlauf 200/400/600/800/600/400/200m Ruhe: 200m Trabpause	Sarah
17.08.2022	findet nicht statt Seelauf am 16.08.2022	
24.08.2022	Belastung: 3x 500m maximale Auslastung! Ruhepause: 10min	Andi
31.08.2022	findet nicht statt Seelauf am 30.08.2022	