

Trainingsprogramm - Aufbau-/Wettkampfphase

Ziele: Aerobe und anaerobe Ausdauer
Extensiver Intervall

Merke: Training ist kein Wettkampf
Nur gesunde Konkurrenz bringt dich weiter
Langsame Trainings kann man nur zu schnell laufen
Wir nehmen Rücksicht auf Alle und respektieren uns gegenseitig

17/05/2021	Montag		Individuell
18/05/2021	Dienstag	Beda	G 1 + G 2: 250;500;1000, 2 Mal P 1', 2', 3': Einführung ins Intervall mit Gilbi
19/05/2021	Mittwoch		Individuell
20/05/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
21/05/2021	Freitag		Pause
22/05/2021	Samstag	Remo/Gilbi	Teranol mit 6 Km und 2 Km Endbeschleunigung: 1 h locker mit Gilbi
23/05/2021	Sonntag		Ausdauer lang: Laufen oder Velo nach Ansage
24/05/2021	Montag	Remo	Training 08:30 locker
25/05/2021	Dienstag	Beda	G 1 + G 2: 10x250; P 3'
26/05/2021	Mittwoch		Individuell
27/05/2021	Donnerstag		1 h Ausdauer locker
28/05/2021	Freitag		Pause
29/05/2021	Samstag	Thomas	PB Run in Siders
30/05/2021	Sonntag		Ausdauer lang: Laufen oder Velo nach Ansage
31/05/2021	Montag		Individuell
01/06/2021	Dienstag	Marco/Gilbi	G 1 + G 2: 6x750 P 2': Einführung ins Intervall mit Gilbi
02/06/2021	Mittwoch		Individuell
03/06/2021	Donnerstag	Marco	Training 08:30 locker
04/06/2021	Freitag		Pause
05/06/2021	Samstag	Marco	Teranol mit 2x4Km und 1Km Endbeschleunigung
06/06/2021	Sonntag		Ausdauer lang: Laufen oder Velo nach Ansage
07/06/2021	Montag		Individuell
08/06/2021	Dienstag	Beda	G1 + G2: Fahrtspiel für Anfänger und Fortgeschrittene
09/06/2021	Mittwoch		Individuell
10/06/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
11/06/2021	Freitag		Pause
12/06/2021	Samstag	Remo/Gilbi	Teranol mit je 1Km schnell/langsam ab Gamsen: 1h locker mit Gilbi
13/06/2021	Sonntag		Ausdauer lang: Laufen oder Velo nach Ansage
14/06/2021	Montag		Individuell
15/06/2021	Dienstag	Natalie/Gilbi	G1 + G2: 5x1000, P 3'; Intervall mit Gilbi für Anfänger
16/06/2021	Mittwoch		Individuell
17/06/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
18/06/2021	Freitag		Pause
19/06/2021	Samstag	Marco/Gilbi	Teranol oder Baltschieder mit 5x2 Km, 1h locker mit Gilbi
20/06/2021	Sonntag		Ausdauer lang: Laufen oder Velo nach Ansage
21/06/2021	Montag		Individuell
22/06/2021	Dienstag	Beda/Gilbi	G 1 und G 2: 10x500, P 2' : Intervall für Anfänger mit Gilbi
23/06/2021	Mittwoch		Individuell
24/06/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
25/06/2021	Freitag		Pause
26/06/2021	Samstag	Natalie	Teranol mit 6 Km und 2 Km Endbeschleunigung, 1 h locker mit Gilbi
27/06/2021	Sonntag		Ausdauer lang: Laufen oder Velo nach Ansage
28/06/2021	Montag		Individuell
29/06/2021	Dienstag	Remo	G1 + G2: Fahrtspiel für Anfänger und Fortgeschrittene
30/06/2021	Mittwoch		Individuell
01/07/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
02/07/2021	Freitag		Pause
03/07/2021	Samstag	Beda/Gilbi	Teranol mit 5Km und 2 Km Endbeschleunigung: 1 h locker mit Gilbi
04/07/2021	Sonntag		Ausdauer lang: Laufen oder Velo nach Ansage

Viel Spass und Erfolg

Toni, Gilbi und Beda

