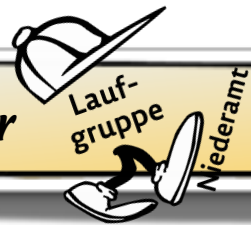


Trainingsprogramm der



vom 2. April bis am 24. September 2019

Beginn der Trainings um 19.00 Uhr beim Schulhaus, Obergösgen. Ab 23. April bei der MZH Hardmatt,

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
2. April	P3 Bergauf mit Tempo	P2 Leiterlispel	Hardwald (70')	Fit in den Frühling (Laufschule)
9. April*	P1 Dauerlauf mit 5 x 50 m Sprints, 1'	P3 1000er-Duell	Dauerlauf coupiert	Pyramide: 3', 2', 1', 2', 3', TP 1'
16. April*	P2 Überholläufe 3 x 5-er Serie	P1 Koordination, Lauftechnik	Dullikerstägeli	Hügeliger Dauerlauf (Laufschule)
23. April	P3 Rundenduell	P1 Stufenpyramide	Tempolauf	Fussballfeld-Lauf
30. April	Laufschuhtest mit Schumacher-Sport, ab 18 Uhr			
7. Mai	P3 3 x 1000 m	P2 Schwedisches Fahrtspiel	Jeppensack	Gruppenüberhollauf
14. Mai	„Schweiz.bewegt“ ab Dulliken, altes Schulhaus			
21. Mai	P2 Schwedisches Fahrtspiel	P3 4 x 3 x 30"/20"/10"	Rundenduell	Rundenduell
28. Mai	P3 Bootcamp	P1 Schloss Wartenfels	Run and Bike	Schwedisches Fahrtspiel
4. Juni	Longrun hügelig (Dottenberg) ca. 2 Std.			
11. Juni	P2 3 x 5' immer etwas schneller	P3 Lauftechnik: Kraft + Schnelligkeit	Dauerlauf mit Sprints	5 x 5 Sprintserien 5" (25" TP)
18. Juni	P1 Traillauf	P2 Run and Bike	Rauf und Runter	Sand im Getriebe
25. Juni	P3 30"/20"/10"; 4x5-er Serie	P1 Cross	Vierecklauf	Bootcamp
2. Juli	P2 Umkehrlauf	P3 Kenianisches Fahrtspiel	Schloss Wartenfels	Laternenlauf
9. Juli*	Born-Runde oder 1000er-Stägeli, ab Fuchslochhütte, Kappel; anschl. Grillabend			
16. Juli*	ab Schönenwerd, Parkplatz Badi (60 - 90 Min.)			
23. Juli*	ab Dulliken, Schützenhaus (60 - 90 Min.)			
30. Juli*	ab Aarau, Parkplatz Badi (60 - 90 Min.) Lauf ins Grüne, anschl. Treffen im Summertime			
6. August*	Tüfelschlucht, ab Coop Hägendorf			
13. August	P3 Pyramide 3', 2', 1', 30", 1', 2', 3', TP 1'	P1 Dauerlauf mit Kurzsprints	Kenianisches Fahrtspiel	Crosslauf
20. August	P2 Treppensteigen in Varianten	P3 Bergsprints	Ruhiger DL dem Wasser entlang	Jeder 2' sein Tempo
27. August	P3 Teamduell mit Richtungswechsel	P2 Überholläufe	Re/Ei/Chö-Lauf	Blüemlilauf
3. Sept.	P1 Crosslauf	P3 Bootcamp	Kreuz und quer durch den Wald	Treppenlauf
10. Sept.	P3 8-Lauf	P2 Treppentraining	Zweite Hälfte schneller	Polnisches Fahrtspiel
17. Sept.	P2 Objektlauf	P1 Kürbislauf	Jeder macht 2' das Tempo	Steigerungsläufe
24. Sept.	P1 Schlusslauf	P2 Schlusslauf	Schlusslauf	Schlusslauf

*Garderobe geschlossen

P1 = lockeres Training P2 = zügiges Training P3 = intensives Training