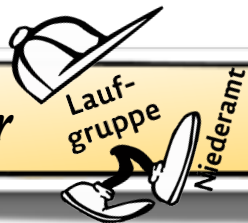


Trainingsprogramm der



vom 31. März bis am 22. September 2020

Beginn der Trainings um
19.00 Uhr bei der MZH
Hardmatt, Obergösgen

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
31. März	P3 4 x 30"/20"/10" TP 5'	P2 3 x 10' zügig	Sprints 8 x 100 m	Frühlingserwachen
7. April*	P1 Schloss Wartenfels	P3 Sprints am Berg 50 m	Lauf ins Grüne mit Lauftechnik	4 x 5' schneller, 5' TP
14. April*	P2 Progressiver Dauerlauf	P1 ambri und ambrüf	Lostorferstägeli	Dauerlauf hügelig
21. April	P3 Gruppen-Stafette	P2 Fussballfeldlauf	Tempolauf	Treppenlauf
28. April	P1 Konzentrationslauf	P3 4 x 3 x 30"/20"/10"	Mol ufe mol abe	Zahlenspiele
5. Mai	„Schweiz.bewegt“ ab Dulliken, altes Schulhaus			
12. Mai**	P3 Finnenbahn Hardwald	P2 Treppentraining	Jeppensack	Crosslauf im Wald
19. Mai	P2 Schwedisches Fahrtspiel	P3 3x5' hin/4' zurück	3 x 3 x 30"/20"/10"	Gruppenüberhollauf
26. Mai	P3 Polnisches Fahrtspiel 10x30"/TP 30"	P1 Cross	Kreuz und quer durch den Wald	Polnisches Fahrtspiel
2. Juni	Longrun hügelig (Dotenberg) ca. 2 Std.			
9. Juni	P2 Pyramide 5/4/3/4/5 Min. TP 2'	P3 Run and Bike	Ballypark 3 x 1000 m	5 x 1' schnell, 5' locker
16. Juni	P1 Crosslauf	P2 Schwedisches Fahrtspiel	Stafettenlauf	Hasenjagd
23. Juni	P3 Fussballfeldlauf 2-3 x 5 Runden	P1 Dauerlauf mit Lauftechnik	Schloss Wartenfels	lockerer Dauerlauf (Kartenzpuzzle)
30. Juni	P2 Umkehrlauf 15' hin/13' zurück	P3 Teamläufe taktisch	Umkehrlauf 10' hin, 9' retour	Laufschule am Stutz
7. Juli*	Born-Runde oder 1000er-Stägeli, ab Fuchslochhütte, Kappel; anschl. Grillabend			
14. Juli*	Rumpel, ab USEGO-Gebäude, Olten (60 - 90 Min.)			
21. Juli*	ab Badi Schönenwerd (60 - 90 Min.)			
28. Juli*	Tüfelschlucht, ab Coop-Parkplatz, Hägendorf			
4. August*	ab Aarau, Parkplatz Badi (60 - 90 Min.) Lauf ins Grüne, anschl. Treffen im Summertime			
11. August	P3 Treppenlauf	P1 Überholläufe	Treppensteigen im Sätiloch	Schwedisches Fahrtspiel
18. August	P2 Run and Bike	P3 22",33",44",33",22", TP 33"	2 x 5'-Wettkampftempo, TP 5'	3 Serien 5 x 10" schnell
25. August**	P3 Bootcamp	P2 Finnenbahn	Coupiertes Dauerlauf	Fotolauflauf
1. Sept.	P1 Dauerlauf hügelig	P3 Bootcamp	Run and Bike	Umkehrlauf 20' hin, 19' zurück
8. Sept.	P3 Rundenduell zu zweit	P2 Lauftechnik mit Hindernissen	Jeder macht 2' das Tempo	Laternenlauf
15. Sept.	P2 Überholläufe 3 x 5 Serien	P1 DL mit Tempowechseln	Überholläufe	Pyramide 2-4-6-4-2, 5' TP
22. Sept.	P1 Schlusslauf	P2 Schlusslauf	Schlusslauf	Schlusslauf

*Garderobe geschlossen

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

**Training dauert 70 Min!