

Dienstags-Lauftraining August/Sept 2017

Lauftrainerin: Isabella Klingenfuss

Bitte jeweils eine Armbanduhr mit Start-/Stopp-Funktion mitnehmen.

Datum	Training	Start
Di. 08.08.17	10-12x 200m mit 200m locker, davon jeder 3. bergauf	Siehe Trainingszeiten
Di. 15.08.17	10-12x 200m mit 200m locker, davon jeder 2. bergauf	Siehe Trainingszeiten
Di. 22.08.17	4x 200m, 2x 400m, 4x 200m	Siehe Trainingszeiten
Di. 29.08.17	5x (100m, 200m, 400m, 200m, 100m)	Siehe Trainingszeiten
Di. 05.09.17	8-10x 400m, davon jeder 3. bergauf	Siehe Trainingszeiten
Di. 12.09.17	15x (30sek schnell, 30 sek locker)	Siehe Trainingszeiten
Di. 19.09.17	10x (1min schnell, 1min locker)	Siehe Trainingszeiten
Di. 26.09.17	10x (2min schnell, 2min locker)	Siehe Trainingszeiten