

ALV-Kadertraining Mittel –und Langstrecken



Wintersaison 2018/2019

Trainingsdatum	Disziplin	Trainingsort	Trainingsbeginn	Trainer	Ergänzung
Di. 13. Nov. 2018	Lauf	Stadion Trinermatte Zofingen	18.30 Uhr	Peter Mathys, M. Hacksteiner	
Sa. 8. Dez. 2018	Lauf	Stadion Niedermatten Wohlen	Ab 14.00 Uhr	M. Hacksteiner	Laktatstufentest 4 x 1000 m
Do. 10. Jan. 2019	Lauf	Berufsschule Aarau, Eingang Sporthalle	18.30 Uhr	Georg Schärer, Stephan Fischer	Fahrtspiel, Stabilisation
Sa. 19. Jan. 2019	Cross	Ort noch unklar, Aargauer Crossmeisterschaft	Siehe Zeitplan	M. Hacksteiner	Wettkampf
Di. 19. Feb. 2019	Lauf	Chapfhalle Windisch	19.00 Uhr	M. Hacksteiner	Circuittraining, Sprungtraining
Sa. 2. März 2019	Lauf	Stadion Au, Brugg	Ab 14.00 Uhr	M. Hacksteiner	Laktatstufentest 4 x 1000 m
Mi. 27. März 2019	Lauf	Stadion Aue, Baden	18.30 Uhr	Beat Füglistaler, M. Hacksteiner	Bahntraining

Mittel –und Langstrecken Markus Hacksteiner

079 637 69 44

lauf@alv-athletics.ch

Die Teilnahme ist dem Kadertrainer immer mitzuteilen. So erhaltet Ihr die neuesten Informationen über Trainingszeiten und Fahrgemeinschaften etc. mitgeteilt.