

# Programm Sprint ALV Sommer-Aufbau bis Wettkampfbeginn 2019

Tag	Datum	Zeit	Ort	Inhalte
Mi	20.02.2019		Eingabe	
Mo	25.02.2019	17:00 - 19:00	Aarau Korridor	Frequenz / Laufkraft
Mi	27.02.2019		Frei	
Mo	04.03.2019	17:00 - 19:00	Aarau Korridor	Frequenz / Laufkraft
Mi	06.03.2019	17:30 - 19:30	Maggingen	Schnelligkeit / Ausdauer
Mo	11.03.2019		Frei	
Mi	13.03.2019	13:30 - 15:30	Aarau Korridor	Schnelligkeit / Ausdauer
Mo	18.03.2019	17:00 - 19:00	Aarau Korridor	Frequenz / Laufkraft
Mi	20.03.2019	13:30 - 15:30	Aarau Korridor	Schnelligkeit / Ausdauer
Mo	25.03.2019	17:00 - 19:00	Aarau Korridor	Frequenz / Laufkraft
Mi	27.03.2019	13:30 - 15:30	Aarau Korridor	Schnelligkeit / Ausdauer
Mo	01.04.2019	17:00 - 19:00	Aarau Korridor	Schnelligkeit / Laufkraft
Mi	03.04.2019		Frei	
Mo	08.04.2019	17:00 - 19:00	Aarau Korridor	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft
Mi	10.04.2019	13:30 - 15:30	Aarau Korridor	Schnelligkeit / Ausdauer
Mo	15.04.2019		Frei / T. Lager	
Mi	17.04.2019		Frei / T. Lager	
Mo	22.04.2019		Frei Ostern	
Mi	24.04.2019	13:30 - 15:30	Telli Stadion	Schnelligkeit / Ausdauer
Mo	29.04.2019	18:00 - 20:00	Telli Stadion	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft
Mi	01.05.2019		1. Mai Meeting Basel	Kadermeeting