

Programm Sprint ALV Sommer bis Sommerferien 2019

- Inhalte können vom Heimtrainer auch vorgegeben werden
- Heimtrainer sind jederzeit willkommen

Tag	Datum	Zeit	Ort	Inhalte	Wichtige bevorstehende Nationale Wettkämpfe
Mi	01.05.2019	ganzer Tag	1. Mai Meeting Basel	Kadermeeting	1. Mai Meeting Basel
Mo	06.05.2019	18:00 - 20:00	Aarau Korridor	Test 30m fliegend Frequenz / Laufkraft	
Mi	08.05.2019	13:30 - 15:30	Anlage Telli	Start Beschleunigung / Tempoläufe	Sprint Cup Willisau
Mo	13.05.2019	18:00 - 20:00	Anlage Telli	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft	
Mi	15.05.2019		Selbständiges Trainig nach Plan		
Mo	20.05.2019	18:00 - 20:00	Anlage Telli	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft	
Mi	22.05.2019	13:30 - 15:30	Anlage Telli	Start Beschleunigung / Schnelligkeit	Kant. Einkampf Meisterschaften
Mo	27.05.2019	18:00 - 20:00	Anlage Telli	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft	
Mi	29.05.2019	13:30 - 15:30	Anlage Telli	Start Beschleunigung / Tempoläufe	
Mo	03.06.2019		Selbständiges Trainig nach Plan		
Mi	05.06.2019	13:30 - 15:30	Anlage Telli	Start Technik / Schnelligkeit	B Meeting Zofingen
Mo	10.06.2019		Selbständiges Trainig nach Plan		B Meeting Susanne Meier Memorial Basel
Mi	12.06.2019	13:30 - 15:30	Turnfest / Anlage noch absprechen	Start Beschleunigung / Schnelligkeit	
Mo	17.06.2019	18:00 - 20:00	Turnfest / Anlage noch absprechen	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft	
Mi	19.06.2019	Nachmittag	Abend Meeting Thun EYOF Trails	Kader Meeting	Abend Meeting Thun EYOF Trails
Mo	24.06.2019	18:00 - 20:00	Anlage Telli	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft	
Mi	26.06.2019	13:30 - 15:30	Anlage Telli	Start Beschleunigung / Schnelligkeit	B Meeting Bonus Track Nottwil
Mo	01.07.2019	18:00 - 20:00	Anlage Telli	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft	
Mi	03.07.2019	13:30 - 15:30	Anlage Telli		
Mo	08.07.2019	18:00 - 20:00	Anlage Telli		
Mi	10.07.2019	13:30 - 15:30	Anlage Telli		