

Programm Sprint ALV Sommer bis Saison Ende 2019

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

Tag	Datum	Zeit	Ort	Inhalte	Wichtige bevorstehende Nationale Wettkämpfe
Mo	12.08.2019	18:00 - 20:00	Telli	Schnelligkeit/ Technik	ALV Jubiläums-Rennen
Mi	14.08.2019		Riehen	Abendmeeting Riehen	ALV Jubiläums-Rennen
Mo	19.08.2019	18:00 - 20:01	Telli	Test 30m fliegend Frequenz	SM Aktive
Mi	21.08.2019	13:30 - 15:31	Telli	Technik / Schnelligkeit / Laufkraft	SM Aktive
Mo	26.08.2019	18:00 - 20:02	Telli	Schnelligkeit / Technik	Staffel SM
Mi	28.08.2019	13:30 - 15:32	Telli	Start Beschleunigung / Tempoläufe	Staffel SM
Mo	02.09.2019	18:00 - 20:03	Telli	Vorbereitung NW SM	NW SM
Mi	04.09.2019	13:30 - 15:33	Telli	Vorbereitung NW SM	NW SM
Mo	09.09.2019			Erholung	
Mi	11.09.2019	13:30 - 15:34	Telli	Stabilität Gymnastik Beweglichkeit	
Mo	16.09.2019			Stephan ist nicht anwesend Selbständigeiges Training	Mehrkampf SM
Mi	18.09.2019	13:30 - 15:35	Telli	Vorbereitung Mehrkampf SM	Mehrkampf SM
Mo	23.09.2019			Saisonabschluss Essen Sprint Kader ALV	Wann und wo noch zu definieren