

Programm Sprint ALV bis Hallen NW SM 2020

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

Tag	Datum	Zeit	Ort	Inhalte	Wichtige bevorstehende Nationale Wettkämpfe	TW	
Mo	06.01.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		1	
Mi	08.01.2020	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Magglingen	angepasste Tempoläufe / Start			
Mo	13.01.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit / Start			2 sehr harte Woche
Mi	15.01.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Magglingen	angepasste Tempoläufe / Start	18.01.2020 Sprint u. Hürden Meeting Basel		
Mo	20.01.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		3	
Mi	22.01.2020	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Magglingen	angepasste Tempoläufe / Start	25. -26.01.2020 Meeting Magglingen		
Mo	27.01.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		4	Schulferien Aarau
Mi	29.01.2020	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Magglingen	angepasste Tempoläufe / Start	01. - 02.02. 2020 Meeting Magglingen		Schulferien Aarau
Mo	03.02.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		5	Schulferien Aarau
Mi	05.02.2020	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Magglingen	angepasste Tempoläufe / Start			Schulferien Aarau
Mo	10.02.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		6	
Mi	12.02.2020	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Magglingen	angepasste Tempoläufe / Start	15. - 16.02.2020 SM Aktive St. Gallen		
Mo	17.02.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		7	
Mi	19.02.2020	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Magglingen	angepasste Tempoläufe / Start	22. - 23.02.2020 NW SM Magglingen		
Mo	24.02.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Pause		8	
Mi	26.02.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli Korridor	Lauftechnik / Läufe			