

Programm Sprint ALV

Aufbau bis Mai 2020

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

Tag	Datum	Zeit	Ort	Inhalte	Wichtige bevorstehende Nationale Wettkämpfe	TW
Mo	24.02.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		1
Mi	26.02.2020		kein Training			
Mo	02.03.2020		kein Training	Stephan Skifehrien		2
Mi	04.03.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli Korridor	Sabi Läufe / Laufschule Laufkraft		
Mo	09.03.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		3
Mi	11.03.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli Korridor	Sabi Läufe / Laufschule Laufkraft		
Mo	16.03.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		4
Mi	18.03.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli Korridor	Sabi Läufe / Laufschule Laufkraft		
Mo	23.03.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Telli Korridor	Frequenz / Schnelligkeit		5
Mi	25.03.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli Korridor	Sabi Läufe / Laufschule Laufkraft		
Mo	30.03.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Aussen Anlage Telli	Frequenz / Schnelligkeit / Schrittverlängerung		6
Mi	01.04.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Aussen Anlage Telli	angepasste Tempoläufe / Start		
Mo	06.04.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Aussen Anlage Telli	Frequenz / Schnelligkeit / Schrittverlängerung		7
Mi	08.04.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Aussen Anlage Telli	angepasste Tempoläufe / Start		
Mo	13.04.2020		kein Training	Trainingslager Ostern	Trainingslager	8
Mi	15.04.2020		kein Training	Trainingslager Ostern		
Mo	20.04.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	kein Training	Erholung nach Lager		9
Mi	22.04.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Aussen Anlage Telli	angepasste Tempoläufe / Start		
Mo	27.04.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Aussen Anlage Telli	Selbständiges Training nach Vorgaben Stephan Ausbildung		10
Mi	29.04.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Aussen Anlage Telli	Selbständiges Training nach Vorgaben Stephan Ausbildung	Trainingsmeeting 1. Mai Meeting	
Mo	04.05.2020	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Aussen Anlage Telli	Frequenz / Schnelligkeit / Schrittverlängerung		11
Mi	06.05.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Aussen Anlage Telli			