

Programm Sprint ALV

Wettkampfphase Sommerferien - NW SM

Inhalte können vom Heimtrainer auch vorgegeben werden

- Heimtrainer sind jederzeit willkommen

Woche	Tag	Datum	Zeit	Ort	Inhalte	Wichtige bevorstehende Nationale Wettkämpfe	TW
27	Mo	29.06.2020			Kein Training	Abend Meeting Olten	2
	Mi	01.07.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts		
28	Mo	06.07.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung	Bulle	2
	Mi	08.07.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts	andere Anfangszeiten	
29	Mo	13.07.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung		3
	Mi	15.07.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts	andere Anfangszeiten	
30	Mo	20.07.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr		kein Training		4
	Mi	22.07.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts		
31	Mo	27.07.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung		5
	Mi	29.07.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts	andere Anfangszeiten	
32	Mo	03.08.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr		kein Training Trainingslager	Mehrkampf SM	6
	Mi	05.08.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr		kein Training Trainingslager		
33	Mo	10.08.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung		7
	Mi	12.08.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts		
34	Mo	17.08.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung		8
	Mi	19.08.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts	NWSM U20/U23	
35	Mo	24.08.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr		kein Training		9
	Mi	26.08.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr		kein Training		
36	Mo	31.08.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung		10
	Mi	02.09.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts	NWSM U16/U18	
37	Mo	07.09.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung	Aktiv SM	11
	Mi	09.09.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts	andere Anfangszeiten	
38	Mo	14.09.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Telli	Schnelligkeit / Beschleunigung		12
	Mi	16.09.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr	Telli	Beschleunigung / Starts	Staffel SM	
39	Mo	21.09.2020	18:00 Uhr - 20:00 Uhr		Trainingspause		13
	Mi	23.09.2020	13:30 Uhr - 15:30 Uhr		Trainingspause		