

Programm 2018 / 1. Block

Notfallnummer: 144

Notarzt: 0900 533 303

Natel: Peter 079 580 10 70

Natel: Claudia 079 371 01 50

Datum/Ort **Niedermatten Wohlen**

Leiter Datum

Leiter

Mittwoch **19.00 - 20.30 Uhr**

| | | | | | |
|-------------------|--|--------------------------|-------------------|--|--------------------------|
| 07.03.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Lauf-Kraft- und Treppentraining / Diagonalläufe / Intensiv | Peter Claudia | 23.05.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Ausdauerlauf mit Steigerungen / Fahrtspiele im Gelände | Peter Claudia |
| 14.03.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Bahn: 7 x 3 Min. Läufe / schnell 90% Leistung | Peter Claudia | 30.05.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Bahn: 7 x 3 Min. Läufe / schnell 90% Leistung | Peter Claudia |
| 21.03.2018 | Einlaufen Laufkrafttraining / Bahn und Gelände | Peter Claudia | | | Peter Claudia |
| 28.03.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Lauf- Kraft- und Treppentraining / Diagonalläufe / Intensiv | Peter Claudia | | | |
| 04.04.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Wechselläufe im Gelände / Vitaparcours Wohlen | Peter Claudia | | | |
| 11.04.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Ausdauerlauf mit Fahrtspielen am Berg | Peter Claudia | | | |
| 18.04.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Bahn: 10 x 2 Min. Läufe / schnell 90% Leistung | Peter Claudia | | | |
| 25.04.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Ausdauerlauf mit hügeligem Gelände | Peter Claudia | | | |
| 02.05.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Bahn: 400 / 600 / 800 / 1000 / 1200 / 1000 / 800 / 600 / 400 | Peter Claudia | | | |
| 09.05.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Lauf- Krafttraining / Diagonalläufe / Intensiv | Peter Claudia | | | |
| 16.05.2018 | Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen 4 x 400m / 5 x 800m intensiv | Peter Claudia | | | |

Wohlen, 01.02.2018