

Programm 2017/2018 / 4. 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

22.11.2017	Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Lauf-Kraft- und Treppentraining / Diagonalläufe / Intensiv	Peter Claudia	07.02.2018	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Ausdauerlauf mit Steigerungen / Fahrtspiele im Gelände	Peter Claudia
29.11.2017	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Bahn: 7 x 3 Min. Läufe / schnell 90% Leistung	Peter Claudia	14.02.2018	Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Bahn: 7 x 3 Min. Läufe / schnell 90% Leistung	Peter Claudia
06.12.2017	Einlaufen Laufkrafttraining / Bahn und Gelände	Peter Claudia	21.02.2018	Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Bahn: 400 / 600 / 800 / 1000 / 1200 / 1000 / 800 / 600 / 400	Peter Claudia
13.12.2017	Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Ausdauerlauf mit Steigerungen	Peter Claudia	28.02.2018	Einlaufen / Laufschiule / Lauftechnik / Auslaufen Bahn: 7 x 3 Min. Läufe / schnell 90% Leistung	
20.12.2017	Weihnachtsferien / Neujahrsferien	Peter Claudia			
27.12.2017	Weihnachtsferien / Neujahrsferien	Peter Claudia			
03.01.2018	Weihnachtsferien / Neujahrsferien	Peter Claudia			
10.01.2018	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Ausdauerlauf mit hügeligem Gelände	Peter Claudia			
17.01.2018	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Bahn: 400 / 600 / 800 / 1000 / 1200 / 1000 / 800 / 600 / 400	Peter Claudia			
24.01.2018	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Lauf-Krafttraining / Diagonalläufe / Intensiv	Peter Claudia			
31.01.2018	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen 3 x 400m / 10 x 800m intensiv	Peter Claudia			

Wohlen, 12.10.2017