

Programm 2022 / 4. Block

Notfallnummer: 144

Notarzt: 0900 533 303

Natel: Peter 079 580 10 70

Datum/Ort **Niedermatten Wohlen**

Leiter Datum

Leiter

Mittwoch **08.45 - 10.00 Uhr**

06.04.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Lauf-Krafttraining / Diagonalläufe / Intensiv	Peter			
13.04.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Bahn: 400 / 600 / 800 / 1000 / 800 / 600 / 400	Peter			
20.04.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Treppen- und Hügelläufe	Peter			
27.04.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen 6 x 3' Läufe / intensiv	Peter			
11.05.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Diagonalläufe	Peter			
18.05.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen 6 x 3' Läufe / intensiv	Peter			
25.05.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Ausdauerlauf mit Fahrtspielen am Berg/Hügel	Peter			
01.06.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen 4 x 400m / 3 x 800m intensiv	Peter			
08.06.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Bahn: 400 / 600 / 800 / 1000 / 800 / 600 / 400	Peter			
15.06.2022	Einlaufen / Laufschiule / Auslaufen Ausdauerlauf mit Fahrtspielen am Berg	Peter			
		Peter			

Wohlen, 06.04.2022