



## Stützpunkttraining Cross ILV 2019/20

09.11.19	Strasse Dauerlauf langsam und mittel. Vorbereitung für Tempogefühl.
16.11.19	Strasse Tempogefühl, Dauerlauf langsam, mittel, schnell (Test)
23.11.19	Strasse Dauerlauf + Hügelläufe
30.11.19	Cross Dauerlauf mittel
07.12.19	Cross Dauerlauf mittel
14.12.19	Cross Dauerlauf mittel und schnell
21.12.19	Cross Dauerlauf mittel und schnell
28.12.19 F	Cross Dauerlauf mittel und schnell
04.01.20 F	Cross Dauerlauf mittel und Hügelläufe
11.01.20	Cross Dauerlauf langsam bis schnell
18.01.20	Cross Dauerlauf schnell
25.01.20	Cross Dauerlauf schnell
01.02.20	Cross Dauerlauf schnell
<b>08.02.20</b>	<b>Wettkampf Cross Luzern Allmend (inkl. Innerschweizer Crossmeisterschaft)</b>
15.02.20	Dauerlauf schnell und Hügelläufe
22.02.20 F	Cross Dauerlauf mittel und schnell
29.02.20 F	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe
<b>07.03.20</b>	<b>Wettkampf Cross SM in Farvagny FR</b>

**Ort:** Sportplatz Risch Ebikon (Garderoben hinter Tennisplatz)  
(Plan siehe [www.lre.ch](http://www.lre.ch) (Swiss Lauftreff Ebikon))

**Zeit:** 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

**Ausrüstung:** Nagelschuhe (aber nicht zwingend nötig)

**Voraussetzung:** Es wird in verschiedenen Gruppen gelaufen. Das Training wird so gestaltet, dass niemand unter- oder überfordert wird. Ab ca. 10 Jahre.

**Für alle:** Das Training ist für alle Athletinnen und Athleten offen. Unabhängig vom Verein.

**Auskunft:** Renatus Birrer 079 302 92 77  
[renatus-birrer@gmx.net](mailto:renatus-birrer@gmx.net)