



Stützpunkttraining Cross ILV 2021/22

06.11.21	Strasse Dauerlauf langsam und mittel – Tempo (Vorbereitung Testlauf)
13.11.21	Strasse Tempogefühl, Dauerlauf langsam, mittel, schnell (Test)
20.11.21	Strasse Dauerlauf und Hügelläufe
27.11.21	Cross Dauerlauf mittel
04.12.21	Cross Dauerlauf mittel
11.12.21	Cross Dauerlauf mittel und schnell
18.12.21 F	Cross Dauerlauf mittel und schnell
02.01.22 F	Cross Dauerlauf mittel und schnell
08.01.22	Cross Dauerlauf langsam bis schnell
15.01.22	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe
22.01.22	Cross Dauerlauf schnell
23.01.22	Cross Steinen
29.01.22	Cross Dauerlauf Fahrtspiel
05.02.22	Kein Training
05.02.22	Cross Gettnau
12.02.22	Kein Training
12.02.22	Cross Luzern
19.02.22 F	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe
26.02.22 F	Cross Dauerlauf mittel und schnell
05.03.22 F	Cross Dauerlauf mittel bis schnell
06.03.22	SM Cross Regensdorf

Ort:	Sportplatz Risch Ebikon (Garderoben hinter Tennisplatz) (Plan siehe www.lre.ch (Swiss Laufftreff Ebikon))
Zeit:	10.00 Uhr bis 11.30 Uhr
Ausrüstung:	Nagelschuhe (aber nicht zwingend nötig oder können ausgeliehen Werden).
Voraussetzung:	Es wird in verschiedenen Gruppen gelaufen. Das Training wird so gestaltet, dass niemand unter- oder überfordert wird. Ab ca. 10 Jahre. (Auch Erwachsene)
Programm:	Das Training wird auf Runden im Gelände gelaufen. Individuelle Anpassung des Tempos möglich.
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