



Stützpunkttraining Cross ILV 2022/23

05.11.22	Strasse Dauerlauf langsam und mittel – Tempo (Vorbereitung Testlauf)
12.11.22	Strasse Tempogefühl, Dauerlauf langsam, mittel, schnell (Test)
19.11.22	Strasse Dauerlauf und Hügelläufe
26.11.22	Cross Dauerlauf mittel (27. Cross Regensdorf)
03.12.22	Cross Dauerlauf mittel
10.12.22	Cross Dauerlauf mittel und schnell
17.12.22	Cross Dauerlauf mittel und schnell
24.12.22 F	Cross Dauerlauf schnell
31.12.22 F	Cross Dauerlauf langsam bis schnell
07.01.23 F	Cross Dauerlauf mittel bis schnell (7. Cross Eiken)
14.01.23	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe (14. Cross Düdingen)
21.01.23	Cross Dauerlauf schnell (21. Cross in Bern und Einsiedeln)
28.01.23	Cross Dauerlauf Fahrtspiel (28. Cross in Locarno)
04.02.23	Cross Dauerlauf schnell (4. Cross in Eschen, 5. Cross in Biel)
11.02.23 F	Cross Luzern (kein Training)
18.02.23 F	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe
25.02.23 F	Cross Dauerlauf mittel und schnell
05.03.23	SM Cross St. Maurice VS

F = Schulferien Lu

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