

Trainingsprogramm - Aufbau-/Wettkampfphase

Ziele: Aerobe und anaerobe Ausdauer
Extensiver Intervall

Merke: Training ist kein Wettkampf
Nur gesunde Konkurrenz bringt dich weiter
Langsame Trainings kann man nur zu schnell laufen
Wir nehmen Rücksicht auf Alle und respektieren uns gegenseitig

29/03/2021	Montag		Individuell
30/03/2021	Dienstag	Marco	G 1 + G 2: 10x500; P 2'
31/03/2021	Mittwoch		Individuell
01/04/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
02/04/2021	Freitag		Karfreitag: 1h15 locker
03/04/2021	Samstag	Beda	Teranol mit 4 Km Endbeschleunigung
04/04/2021	Sonntag	Remo	Brig-Brigerbad-Lötschberggrampe-Lalden-Rohrberg-Brig
05/04/2021	Montag		Individuell
06/04/2021	Dienstag	Beda	G 1 + G 2: 5x1000; P 3': Einführung für Anfänger ins Intervall mit Gilbi
07/04/2021	Mittwoch		Individuell
08/04/2021	Donnerstag		1 h Ausdauer locker
09/04/2021	Freitag		Pause
10/04/2021	Samstag	Beda	Teranol mit 3x2Km oder Baltschieder
11/04/2021	Sonntag	Remo	Brig-Mörel-Zalzgeb-Wasen-Brig
12/04/2021	Montag		Individuell
13/04/2021	Dienstag	Natalie	G 1 + G 2: 500/1000/2000/1000/500, P 1' pro 500 Meter
14/04/2021	Mittwoch		Individuell
15/04/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
16/04/2021	Freitag		Pause
17/04/2021	Samstag	Beda	Teranol mit 6 Km Endbeschleunigung-1h locker mit Gilbi
18/04/2021	Sonntag	Natalie	Brigerbergerrunde
19/04/2021	Montag		Individuell
20/04/2021	Dienstag	Marco	G1 + G2: 10x250, 1'30" P: Einführung für Anfänger ins Intervall mit Gilbi
21/04/2021	Mittwoch		Individuell
22/04/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
23/04/2021	Freitag		Pause
24/04/2021	Samstag	Thomas	Wettkampf Sierre 5 km, 10 km oder Halbmarathon
25/04/2021	Sonntag	Remo	Ausdauer locker bis maximal 2h
26/04/2021	Montag		Individuell
27/04/2021	Dienstag	Natalie	Fahrtspiel
28/04/2021	Mittwoch		Individuell
29/04/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
30/04/2021	Freitag		Pause
01/05/2021	Samstag	Natalie	Teranol oder Baltschieder mit 4 Km Endbeschleunigung, 1h locker m
02/05/2021	Sonntag	Remo	Ausdauer am Natischerberg
03/05/2021	Montag		Individuell
04/05/2021	Dienstag	Marco	G 1 und G 2: 5x1000
05/05/2021	Mittwoch		Individuell
06/05/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
07/05/2021	Freitag		Pause
08/05/2021	Samstag	Beda	Lalden oder Baltschieder mit 4x1Km
09/05/2021	Sonntag	Remo	Mörel-Bitsch-Ried-Mörel-Brig
10/05/2021	Montag		Individuell
11/05/2021	Dienstag	Remo	G1 + G2: 10x500, P 2': Einführung für Anfänger ins Intervall mit Gilbi
12/05/2021	Mittwoch		Individuell
13/05/2021	Donnerstag		1h Ausdauer locker
14/05/2021	Freitag		Pause
15/05/2021	Samstag	Beda	Lalden mit 3x3Km: 1 h locker mit Gilbi
16/05/2021	Sonntag	Remo	Brig-Lalden-Mund-Naters

Viel Spass und Erfolg

Toni, Gilbi und Beda

lit Gilbi