

LC Meilen, Laufträff Trainingsplan Mai - Juli 2019

Treffpunkt: Dienstag 18:30 Uhr , Sportzentrum Allmend in Meilen

Datum	Zielsetzung	Trainingsmassnahmen	Leitung
07.05.2019	Kraft, Ausdauer	Berglauf 10 Sek.-60 Sek., DL	Brigitte
14.05.2019	Ausdauer, Kraft	Tobellauf	Brigitte
21.05.2019	Rumpfkraft	Einlaufen, Mobilisation Nummernlauf 1 - 10 mit Übungen	Brigitte
28.05.2019	Koordination, Beweglichkeit Technik	Laufschule ABC Springseil, DL	Brigitte
04.06.2019	Audauer Kraft	DL in kupiertem Gelände, Mini-Bänder	Brigitte
11.06.2019	Kraft, Ausdauer	Berglauf 10 x 1 min.	Brigitte
18.06.2019	Ausdauer, Kraft	Fartlek-Training, Mini-Bänder	Brigitte
25.06.2019	Intervall Black-Roll	HIT, DL Mini-Black Roll, Faszien lösen	Brigitte
02.07.2019	Ausdauer, Kraft	Tobellauf	Brigitte
09.07.2019	Audauer	Pryramide 1-5min. /4-1min. Pause 1 min.	Brigitte
16.07. bis 13.08.2019	Sommerferien	Siehe Doodle	Brigitte

Trainer: Brigitte Moser
Georg Spörri

079 388 54 77 / brigitte@moser-cc.com
079 448 86 28 / g.m.spoerri@gmail.ch