

LC-Meilen, Laufträff Trainingsplan Februar - Dezember 2024

Treffpunkt Dienstag 18:30 Uhr, Sportzentrum Allmend Meilen oder nach Absprache

<u>DATUM</u>	<u>TRAINING</u>
06.02.2024	INTERVALL

Sportferien 12.02.24 - 25.02.24

13.02.2024	DL
20.02.2024	DL
27.02.2024	KRAFT
05.03.2024	DL
12.03.2024	INTERVALL
19.03.2024	KRAFT
26.03.2024	DL
02.04.2024	INTERVALL
09.04.2024	KRAFT
16.04.2024	DL
23.04.2024	INTERVALL
30.04.2024	KRAFT
07.05.2024	DL
14.05.2024	INTERVALL
21.05.2024	KRAFT
28.05.2024	DL
04.06.2024	INTERVALL
11.06.2024	KRAFT
18.06.2024	DL
25.06.2024	INTERVALL
02.07.2024	KRAFT
09.07.2024	DL

Sommerferien 15.07.24 - 18.07.24

16.08.2024	DL
23.08.2024	DL
30.08.2024	DL
06.09.2024	DL
13.09.2024	DL
20.08.2024	Grillabend
27.08.2024	DL
03.09.2024	INTERVALL
10.09.2024	KRAFT
17.09.2024	DL
24.09.2024	INTERVALL

01.10.2024 KRAFT

Herbstferien 07.10.24 - 20.10.23

08.10.2024 DL
15.10.2024 DL

22.10.2024 INTERVALL
29.10.2024 KRAFT
05.11.2024 DL
12.11.2024 INTERVALL
19.11.2024 KRAFT
26.11.2024 DL
03.12.2024 INTERVALL
10.12.2024 KRAFT
17.12.2024 DL Advents Apèro LCM

Weihnachtsferien 29.12.24 - 05.01.25