

## Track MEETwuch

mittwochs / 19.00-20.30 / Leichtathletikanlage- Laufbahn  
Gemeinsames- Einlaufen und Aufwärmen / Trainingseinheit auf der Bahn / Auslaufen

Ziel: gemeinsames Trainingsprogramm, regelmässiges Bahntraining, schnelleres Tempo tolerieren, Vorbereitung Seeläufe

Datum	Training	Leitung
26.04.2023	LaufABC + Koordination als Vorbereitung auf die Bahneinheiten	Alexandra
03.05.2023	Belastung: 10x200m Ruhe: 200m Trabpause	Sarah
10.05.2023	Belastung: 10x400m Ruhe: 400m Trabpause	Andi
17.05.2023	<b>findet nicht statt</b> Seelauf am 16.05.2023	
<b>Trail Running Workshop und Funktionales Outdoortraining (mittwochs), sowie Seeläufe (dienstags) und LongRUNs (samstags)</b>		
19.07.2023	Belastung: in/outs -auf gesamt 5000m 100/200m Sprintwechsel	Alexandra
26.07.2023	<b>findet nicht statt</b> Seelauf am 25.07.2023	
02.08.2023	Belastung: 3x 500m maximale Auslastung! Ruhepause: 10min	Andi
09.08.2023	<b>findet nicht statt</b> Seelauf am 08.08.2022	
16.08.2023	Belastung: 4-6x1000m (crescendo) Ruhe: 400m Trabpause	Sarah
23.08.2023	<b>findet nicht statt</b> Seelauf am 22.08.2023	
30.08.2023	Belastung: 6x 800m steigernd Ruhe: 400m Trabpause	Alexandra
13.09.2023	Belastung: 3x 2000m Ruhepause: 600m Trabpause	Andi
27.09.2023	Belastung: Pyramidenlauf 200/400/600/800/600/400/200m Ruhe: 200m Trabpause	Sarah
11.10.2023	Belastung: 10x400m Ruhe: 400m Trabpause	Andi