

Track MEETwuch Trainings Mai – September 2025

Mittwochs / 19.00-20.15/ Leichtathletikanlage / 400m Laufbahn

Gemeinsames Einlaufen und Aufwärmen / Trainingseinheit auf der Bahn / Auslaufen

Ziel: schneller werden 😊

Die Trainings werden von Alexandra und Sarah geleitet.

Datum	Training
30.04.2025	LaufABC + Treppenläufe als Vorbereitung auf die Bahneinheiten
07.05.2025	Koordinationsübungen + erste Intervalleinheiten (200m) zur Angewöhnung
14./28.05. & 04./11.06.2025	Trail Running Workshops mit Guy & Jasmine Nunige (siehe separates Programm)
18.06.2025	Kein Training → 3. Seelauf am 17.06.2025
25.06.2025	Pyramidenläufe: 200/400/600/800/600/400/200m
02.07.2025	Kein Training → 4. Seelauf am 01.07.2025
09.07.2025	Kombitraining: 400m Bahn / Hügelprints
16.07.2025	Kein Training → 5. Seelauf am 15.07.2025
23.07.2025	8-12x 300m mit 100m TP
30.07.2025	Kein Training → 6. Seelauf am 29.07.2025
06.08.2025	4x 1000m steigernd (Crescendo)
13.08.2025	Kein Training → 7. Seelauf am 12.08.2025
20.08.2025	8-12x 400m Partnerläufe
27.08.2025	Kein Training → 8. (letzter) Seelauf am 26.08.2025
03.09.2025	Team-Sprints (6-Tage-Rennen)
17.09.2025	Spielerisches Tempotraining