

Track MEETwuch Trainings April – September 2026

Jeweils am Mittwochabend (siehe Daten unten) von 19:00 – 20:15 Uhr

Treffpunkt: Bei der Leichtathletikanlage / 400m Rundbahn

Die Trainings werden von Alexandra und Anja geleitet.

Datum	Training
29.04.2026	Fahrtspiel Finnenbahn im Kurpark
06.05.2026	8-12x 200m Intervalle auf der Bahn
13.05.2026	Treppenläufe und Hügelrunde LaOnda
20./27.05. & 03./10.06.2026	<i>Trail Running Workshops</i> mit Guy & Jasmin Nunige (siehe separates Programm)
17.06.2026	<u>Kein Training</u> (3. Seelauf am 16.06.2026)
24.06.2026	Pyramidenläufe auf der Bahn: 200/400/600/800/600/400/200m
01.07.2026	<u>Kein Training</u> (4. Seelauf am 30.06.2026)
08.07.2026	Hügelläufe Mattawald
15.07.2026	<u>Kein Training</u> (5. Seelauf am 14.07.2026)
22.07.2026	Diagonalläufe Fussballplatz / Sportplatz
29.07.2026	<u>Kein Training</u> (6. Seelauf am 28.07.2026)
05.08.2026	Trailrunde Mattawald (Fahrtspiel)
12.08.2026	<u>Kein Training</u> (7. Seelauf am 11.08.2026)

19.08.2026	Sprints und Lauf-ABC / Sprünge im Wechsel auf der Bahn
26.08.2026	<u>Kein Training</u> (8. & letzter Seelauf am 25.08.2026)
02.09.2026	Schatzalp Trailrunde (Fahrtspiel)
16.09.2026	4-6x 800m Crescendo (2. Runde jeweils schneller) auf der Bahn
30.09.2026	Spielerisches Tempotraining mit Sprints und Stafette