KW 23 / 1. - 7. Juni 2020

	Mittelstrecken (Liz) / Nachwuchs	Strassenläufer bis Halbmarathon	Marathon und Länger / Berg-Trail	Techniker
Montag	Vereinstraining Schaan findet Statt!			Vereinstraining Schaan findet Statt!
Dienstag	Training in Kleingruppen in Schaan, "Free-Americaine" auf der Einlaufrunde.			Vereinstraining Schaan
Mittwoch	Ruhe oder lockeres Footing			Vereinstraining Eschen
Donnerstag	Schwellenlauf: 15' Einlaufen - Lauf ABC - Schwellenlauf nach persönlichen Daten. - Auslaufen und einige technische Läufe	Schwellenlauf: 15' Einlaufen - Lauf ABC - Schwellenlauf nach persönlichen Daten. - Auslaufen und einige technische Läufe	Schwellenlauf: 15' Einlaufen - Lauf ABC - Schwellenlauf nach persönlichen Daten. - Auslaufen und einige technische Läufe	Nach Absprache - Sprint/Hügel
Freitag	Ruhe oder lockeres Footing	Ruhe oder lockeres Footing	Ruhe oder lockeres Footing	Vereinstraining Eschen
Samstag	Vereinstraining Schaan	Schlossrunde: Runde in flottem Tempo - Steigung nach Befinden auch richtig schnell! Nach dem Lauf einige technische Läufe!	Schlossrunde: Runde in flottem Tempo - Steigung nach Befinden auch richtig schnell! Nach dem Lauf einige technische Läufe!	Vereinstraining Schaan
Sonntag	Ruhe oder Long-Jogg	Ruhe oder Long-Jogg	Ruhe oder Long-Jogg	Ruhe oder lockeres Footing
Gesamtbelastung locker - mittel BORG 14		Gesamtbelastung mittel-hoch BORG 16 - 18		Belastung Schwelle BORG 17 - 19
Gesamtbelastung mittel BORG 14-16		Gesamtbelastung mittel Intervalle sehr hoch		
Nutzt die Zeit und macht täglich Kraft- und Stabilisationsübungen. Dabei Schwerpunkt Rumpf!				Zirkeltraining Zuhause - Beispiel auf Youtube https://www.youtube.com/watch?v=wL1pm9Obs8