

KW 28 / 6. - 11. Juli 2020

	Mittelstrecken (Liz) / Nachwuchs	Strassenläufer bis Halbmarathon	Marathon und Länger / Berg-Trail	Techniker
Montag	Vereinstraining Schaan			Vereinstraining Schaan (SP Sprung)
Dienstag	Training in Kleingruppen in Schaan, "Intervalle" auf der Bahn.			Vereinstraining Schaan (SP Sprint)
Mittwoch	Ruhe oder lockeres Footing			
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	Bahntraining kurze Intervalle
Freitag	2000/3000m Testlauf - Junior Challenge bei genügend Teilnejmer	Ruhe oder lockeres Footing	Ruhe oder lockeres Footing	
Samstag	Vereinstraining Schaan Ausdauer (Schlossrunde)	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 (SP Sprung)
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=wL1pm9Obss8>