

Planung Trainings		Alle Trainings (ausser Mittwoch) finden in Schaan statt				
	Schülerlaufgruppe zuständig	Läufer		Sprint/Sprung	zuständig	
KW 43		In dieser Woche findet nur das Dienstag-Training statt !				
Dienstag, 20. Oktober 2020		18:30 Training findet statt	Lea	18:30 Selbständiges Training Einlaufen mit den Läufern Ins and Outs / 50m Sprint (Antritt) 50m traben über 400m.Pause 1 Runde traben Wiederholungen bis die Läufer fertig sind. Auslaufen mit den Läufern	Felix Penelope	
KW 43						
Montag, 19. Oktober 2020	17:30 Training findet statt	Bettina	17:30 Selbständiges Training Einlaufen kleine Runde / Lauf ABC 30-40' schwedisches Fahrtspiel auf dem Platz in kleinen Gruppen Auslaufen 15'	Julia	18:15 Training findet statt Yvonne	
Dienstag, 20. Oktober 2020			18:30 Training findet statt	Lea	18:30 Selbständiges Training Einlaufen mit den Läufern Pyramide 100 - 200 - 300 - 400 - 500 - 400 - 300 - 200 -100 / Pausen 200m traben Auslaufen mit den Läufern	Felix Penelope
Mittwoch, 21. Oktober 2020					18:30 Training nach Absprache mit Yvonne! Yvonne	
Donnerstag, 22. Oktober 2020	Kein Training Trainingsstart 5.11.2020		17:30 Schwellenlauf nach Plan	Martina Richard Emilia	17:30 Einlaufen mit den Läufern Y - Läufe am Rheindamm Auslaufen mit den Läufern Penelope	

Samstag, 24. Oktober 2020		09:45 Schlossrunde Ausdauer selbständig	09:45 Einlaufen kleine Runde Programm von Cosima oder: Schnelligkeitsausdauer: Läufe 100-200-300 (90%) mit 2' Pause 3-4 Serien Auslaufen Cosima Seraina
KW 44 Montag, 26. Oktober 2020	17:30 Training findet statt Bettina	17:30 Selbständiges Training Julia Einlaufen kleine Runde / Lauf ABC Dauerlauf Richtung Bendern. 20' - 20' auf dem Rheindamm. Möglichst regelmässig! Mittleres Tempo. Auslaufen 15'	18:15 Training findet statt Yvonne
Dienstag, 27. Oktober 2020		18:30 Training findet statt Lea	18:30 Selbständiges Training Felix Penelope Einlaufen mit den Läufern Technische Läufe aus der Kurve. 150m (Schlagläufe - Laufsprünge - Abläufe) - erste 80 m mit lockerem Anlaufen) / Im Wechsel 3-4 Serien / Pausen zurücktraben Auslaufen mit den Läufern
Mittwoch, 28. Oktober 2020			18:30 Training in Eschen findet statt Primarschule Yvonne
Donnerstag, 29. Oktober 2020	Kein Training Trainingsstart 5.11.2020	17:30 Schwellenlauf nach Plan Martina Richard Emilia	17:30 Einlaufen mit den Läufern Penelope Einige Abläufe bergauf (Damm) - 1 x 2000m (kl. Runde schnell. (Zeit aufschreiben) Auslaufen mit den Läufern
Samstag, 31. Oktober 2020		09:45 Schlossrunde Ausdauer selbständig	09:45 Einlaufen kleine Runde Leonard Seraina Programm von Leonard oder Y - Läufe am Rheindamm Auslaufen