Infos KW 06

LA-Running – Leistungsgruppe Lauf

Samstag 3. Februar 2024 Cross in Galgenen - Erster Sieg für Laurent!

Unsere Crossläufer schlugen sich in Galgenen ansprechend. Während Sienna und Lia nicht den besten Tag einzogen, gelang den anderen diese Standortbestimmung sehr gut. Dabei machten Livia (Elite Frauen 2. Rang), Yannick (MU10 3. Rang) und Laurent mit seinem überlegenen Sieg (MU18 1. Rang) ein Podest voll. – Herzliche Gratulation!

Laurent, Livia und Sienna

Saskia und Yannick

Aktuelle Termine

Samstag 17. Februar 2024 Cross Luzern

In zwei Wochen geht's gleich weiter. Dieser Cross zählt zum Cross-Cup von Swiss-Athletics.

Mitteilungen

Trainings diese Woche

Montag	Ausdauerformen – Berg/Hügel/Cross	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining (Leistungsgruppe)	18:30-19:45/20:00	Schaan
Donnerstag	Schwellenlauf / Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Samstag	Training in Schaan – Ausdauer oder individuell nach Absprache	09:45 – 11:10/15h	Rheinwiese

Weitere Termine

Freitag 1. März 2024 Generalversammlung des TV Schaan

Bitte Termin vormerken. Alle Aktivmitglieder ab Jrg. 2008
(Nominiert Sportlerehrung: Sara, Lea, Arnold, Emilia und Tina)

Samstag 2. März 2024 Cross SM in Moghegno (TI)

Montag 11. März 2024 Conconi-Test

Der Test dient der optimalen Trainings - und Belastungssteuerung.
Ich empfehle den Test jedem, der sich Leistungsziele setzt und seine Zeiten verbessern will.

Sonntag 24. März 2024 49. Ruggeller Geländelauf

Der erste Lauf im Liechtenstein diese Saison. Anmeldungen mache ich! Freue mich, wenn möglichst viele dabei sind!