

Top Leistungen von ALLEN am Bretschalauf



Herzliche Gratulation!

Xavier schafft den Finish in Zürich in 2:45.36 ! Bravo!

PL	Startnr	Name	Nat.	Verein	M/W	AK	Status	Zeit
Marathon								
Ziel								
82.	3380	Xavier MORY	FRA	TV Schaan	76. M	37. 20-34 M		2:45:36

Trainings diese Woche

Montag	Ausdauer – Hügel kurz / Fahrtspiel	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining (Leistungsgruppe)	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Training und Schwellenlauf wie gewohnt	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Freitag			
Samstag	Individuelle Trainings und Ausdauer	09:45 – 11:00/15	Rheinwiese

Nächste Termine (ausser Stadion)

Samstag 27. April 2024 Stadtlauf Luzern

Nächste Termine (Stadion - Bahnwettkämpfe)

Mittwoch 1. Mai 2024 Meeting Bellinzona

Samstag 4. Mai 2024 Meeting Zug und Mille Gruyère Appenzell

Samstag 17. Mai 2024 Liechtensteiner Meisterschaften Schaan (400/800m)