

**Quartalsplan für das Lauftraining
MiLa/DiLa der OL Regio Wil 2020**

**Besammlung Rondelle Bergholz
MiLa 18.30h-19.45h
DiLa 18.30h-19.45h**

Datum, Trainingsleitung	Schwerpunkte
05.02.20, Nathalie	Nachtcross im Sirnacherberg
12.02.20, Ladina	Fahrtspiel mit Tempowechsel, Kraft Circuit
19.02.20, Nathalie	Schnelligkeit mit Gitter, Koordination
26.02.20, Ladina	k.o. im Team
04.03.20, Ladina	Intervall 3x4
11.03.20, Nathalie	Steigerungslauf, Ausdauer
18.03.20, Nathalie	Waldcross
25.03.20, Ladina	Spezial
Frühlingsferien DiLa	
14.04.20, Nathalie	Schnelligkeit mit Speedy, Koordination
21.04.20, Ladina	Ausdauerlauf, Steigerungsläufe
28.04.20, Nathalie	Fahrtspiel mit Tempowechsel, Kraft Circuit
05.05.20, Ladina	Intervall 3x4
12.05.20, Nathalie	Schnelligkeit, Administrativ
Auffahrts TL	
Heuferien	
02.06.20, Nathalie	1000m/3000m→ üben für PISTE Besammlung LiHo
09.06.20, Nathalie	O-400m/ Kartenprofil→ üben für PISTE Besammlung LiHo
16.06.20, Ladina	Kraft, Fussgymnastik, Laufschule
23.06.20, Ladina	Sprint OL
30.06.20, Ladina	Spezial
Sommerferien	