



## Stützpunkttraining Cross ILV 2018/19

10.11.18	Strasse Dauerlauf langsam und mittel. Vorbereitung für Tempogefühl.
17.11.18	Strasse Tempogefühl, Dauerlauf langsam, mittel, schnell (Test)
24.11.18	Strasse Dauerlauf + Hügelläufe
01.12.18	Cross Dauerlauf mittel
08.12.18	Cross Dauerlauf mittel
15.12.18	Cross Dauerlauf mittel und schnell
22.12.18	Cross Dauerlauf mittel und schnell
29.12.18 F	Cross Dauerlauf mittel und schnell
05.01.19 F	Cross Dauerlauf mittel und Hügelläufe
12.01.19	Cross Dauerlauf langsam bis schnell (Testlauf)
19.01.19	Cross Dauerlauf schnell
26.01.19	Cross Dauerlauf schnell
<b>03.02.19</b>	<b>Wettkampf Cross Gettnau</b>
09.02.19 F	Cross Dauerlauf schnell
<b>16.02.19 F</b>	<b>Wettkampf Cross Luzern Allmend</b>
23.02.19	Dauerlauf schnell und Hügelläufe
02.03.19	Cross Dauerlauf mittel und schnell
09.03.19	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe
<b>10.03.19</b>	<b>Wettkampf Cross SM in Chailly s/Montreux</b>

<b>Ort:</b>	<b>Sportplatz Risch Ebikon (Garderoben hinter Tennisplatz) (Plan siehe <a href="http://www.lre.ch">www.lre.ch</a>) (Swiss Laufftreff Ebikon)</b>
<b>Zeit:</b>	<b>10.00 Uhr bis 11.30 Uhr</b>
<b>Ausrüstung:</b>	<b>Nagelschuhe (aber nicht zwingend nötig)</b>
<b>Voraussetzung:</b>	<b>Es wird in verschiedenen Gruppen gelaufen. Das Training wird so gestaltet, dass niemand unter- oder überfordert wird. Ab ca. 10 Jahre.</b>
<b>Für alle:</b>	<b>Das Training ist für alle Athletinnen und Athleten offen. Unabhängig vom Verein.</b>
<b>Auskunft:</b>	<b>Renatus Birrer 079 302 92 77 <a href="mailto:renatus-birrer@gmx.net">renatus-birrer@gmx.net</a></b>