



INTERVALLTRAINING

Donnerstag 18.15-19.30 Uhr, Herbst 2020

Trainingsleiter: Tobias Zbinden, Barbara Schönenberger

Zielgruppe: Athleten des NWK NOS und andere ambitionierte Wettkämpfer/Innen ab Jg. 2007

Anmeldung via Doodle auf <https://doodle.com/poll/mshs7geiquxi45sw>

Besammlung und Kleiderdepot: Dufourstr. 161, 9000 St. Gallen, ab 18:00Uhr

Programm

P = Pause zwischen 2 Belastungen / SP = Serienpause

Do 13.08.20	2km (P=4') – 2x 1km (P=3') – 3x 500m (P=1')
Do 20.08.20	Laufschule, 30' DL mit 4' ext. – 2' mittel.
Do 27.08.20	5x (5' locker – 2' zügig – 1' schnell) ohne Pause
Do 03.09.20	Laufschule, 30' DL ext.-mittel. Alle 3' Sprint für 15"
Do 10.09.20	Laufschule, 4x 100m Steigerungslauf, 2km – 1km – 500m intensiv (P=4' – 2')
Do 17.09.20	2x (4'-3'-2'-1'-30") P= ½ -Belastung, SP = 3'
Do 24.09.20	6-8x 3' schnell, P=2'

Herbstferien

Es wird empfohlen, eine Sportuhr mitzunehmen.
Das Trainingsprogramm wird auf www.rolv-nos.ch aufgeschaltet.

Trainingsplanung: Janik Portmann