



INTERVALLTRAINING

Frühling 2021

Donnerstag 18.15-19.30 Uhr

- Trainingsleiter:** Tobias Zbinden, Barbara Schönenberger
- Zielgruppe:** Athleten des NWK NOS und andere ambitionierte Wettkämpfer/Innen ab Jg. 2008
- Anmeldung** -Anmeldung obligatorisch via Doodle
https://doodle.com/poll/zz6anzzme2nkgvvm?utm_source=poll&utm_medium=link
- Besammling und Kleiderdepot:** ab 18:00 Besammling, Kreuzung Tigerbergstrasse-Eschenstrasse
<https://s.geo.admin.ch/8f15d6b08c>
- Covid-19** Es sind maximal 15 Personen pro Training erlaubt. Deshalb ist eine Anmeldung via Doodle zwingend. Bitte liest zudem das separate Schutzkonzept durch.

Programm

P = Pause zwischen 2 Belastungen / SP = Serienpause

- | | |
|-------------|--|
| Do 11.03.21 | Laufschule, 3x (4x1'), (P:1' SP: 3') |
| Do 18.03.21 | Laufschule, 12-15x 1' schnell – 1' locker |
| Do 25.03.21 | Laufschule, 30' DL mittlere Intensität, alle 3' Sprint für 15" |
| Do 01.04.21 | 1x6' (P:3') + 2x3' (P:2') + 3x2' (P:1') + 4x1' (P:30") |

Es wird empfohlen, eine kleine Stirnlampe sowie eine Sportuhr mitzunehmen.

Das Trainingsprogramm wird auf www.rolv-nos.ch aufgeschaltet.

Zusätzlich werden für den Winter 20/21 spezifische OL-Trainings angeboten. (www.rolv-nos.ch - NOSOL)

Trainingsplanung: Janik Portmann