



INTERVALLTRAINING

Donnerstag 18.15-19.30 Uhr,

Trainingsleiter: Tobias Zbinden und Barbara Schönenberger

Zielgruppe: Athleten des NWK NOS und andere ambitionierte Wettkämpfer/Innen ab Jg. 2008

Anmeldung -Anmeldung obligatorisch via Doodle

https://doodle.com/poll/d9tzhq79axp53399?utm_source=poll&utm_medium=link

Besammlung und Kleiderdepot: 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 22.04.21 Hügelläufe 10x 1' (P: ca. 1' zurück zu Ausgangspunkt) + 4x 1' (P:1') flach

Do 29.04.21 4x 4' (P:2') + 4x 1' (P:1')

Do 06.05.21 Lauschule, 3x 3' (P:2') + 3x 1' (P:1') + 3x 30" (P:1')

Do 13.05.21 *Auffahrt*

Do 20.05.21 5-6x 3' schnell (P:2')

Do 27.05.21 2x4' (P:2') + 4x2' (P:1') + 4x1' (P: 30"), (SP: 3')

Do 03.06.21 Hügelläufe 8x 2' (P: ca. 1' zurück zu Ausgangspunkt) + 4x 1' (P:1') flach

Do 10.06.21 3x4' (P:2') + 3x2' (P:1') + 3x1' (P:30")

Do 17.06.21 1x4' (P:3') + 2x3' (P:2') + 3x2' (P:1') + 4x1' (P:30")

Do 24.06.21 Hügelläufe 12x 1' (P: ca. 1' zurück zu Ausgangspunkt) + 6x 1' (P:1') flach

Do 01.07.21 4x 4' (P:2') + 4x 1' (P:1')

Do 08.07.21 DL 45', alle 5' Tempo für 2' steigern

Sommerferien

Es wird empfohlen, eine Sportuhr mitzunehmen.

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

Trainingsplanung: Janik Portmann