



# INTERVALLTRAINING

**Donnerstag 18.15-19.30 Uhr**

- Trainingsleitung:** Tobias Zbinden und Barbara Schönenberger
- Zielgruppe:** Athleten des NWK NOS und andere ambitionierte Wettkämpfer/Innen ab Jg. 2008
- Anmeldung:** Anmeldung nach Möglichkeit via Doodle  
[https://doodle.com/poll/ws6nftvsk3x9dkcy?utm\\_source=poll&utm\\_medium=link](https://doodle.com/poll/ws6nftvsk3x9dkcy?utm_source=poll&utm_medium=link)
- Besammlung und Kleiderdepot:** Kreuzung Tigerbergstrasse-Eschenstrasse  
<https://s.geo.admin.ch/8f15d6b08c>
- Schutzkonzept** Gemäss Schutzkonzept Leichtathletik-Training (Swiss Athletics)  
Aktuelle Version vom 02.07.2021, gültig ab dem 26.06.2021

## Programm

P = Pause zwischen 2 Belastungen / SP = Serienpause

- |             |  |
|-------------|--|
| Do 19.08.21 | 5x (5' locker – 2' zügig – 1' schnell), ohne Pause |
| Do 26.08.21 | 5-6x 2' schnell, P=2'                              |
| Do 02.09.21 | 2x (4'-3'-2'-1'-30") P= ½ -Belastung, SP = 3'      |
| Do 09.09.21 | 30' DL locker, Alle 3' Sprint für 15"              |
| Do 16.09.21 | 5-6x 3' schnell, P=2'                              |
| Do 23.09.21 | 30' DL locker, Steigerungsläufe                    |

*Herbstferien*

Es wird empfohlen, eine Sportuhr mitzunehmen.  
Das Trainingsprogramm wird auf [www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch) aufgeschaltet.