



INTERVALLTRAINING

Donnerstag 18.15-19.30 Uhr

Trainingsleitung: Barbara Schönenberger

Zielgruppe: Athlet:innen des NWK NOS und andere ambitionierte Wettkämpfer:innen ab Jg. 2008

Anmeldung: Anmeldung via Doodle

https://doodle.com/poll/ssd447a6ugu9ww4i?utm_source=poll&utm_medium=link

Besammlung 18:15 draussen vor der Tigerbergstrasse 14 <https://goo.gl/maps/AMZ1XkDQ2ySD9ySw5>

18:30 Kreuzbleiche vor der Militärkantine <https://goo.gl/maps/BJ2LgMCv44s9BeB79>

Garderobe, offen ab 18:00 Tigerbergstrasse 14, 9000 St. Gallen

<https://goo.gl/maps/AMZ1XkDQ2ySD9ySw5>

- Maskenpflicht in der Garderobe
- **für Personen ab 16 Jahren gilt in der Garderobe 2G**

Schutzkonzept siehe separates Schutzkonzept

Programm

Do 06.01.22	3x4' + 3x2' + 3x1'; Pause halbe Belastung
Do 13.01.22	20' Hügelläufe
Do 20.01.22	1'-2'-4'-8'-4'-2'-1'; Pause halbe Belastung
Do 27.01.22	15' Hügelläufe + 5x1' (P:1') flach
Do 03.02.22	2x (4' + 3x2' + 6x1'); Pause halbe Belastung, Serienpause 3'
Do 10.02.22	15' Hügelläufe + 5x1' (P:1') flach
Do 17.02.22	4x4' + 4x1'; Pause halbe Belastung
Do 24.02.22	6x3'; Pause halbe Belastung
Do 03.03.22	2x (4x2'); Pause halbe Belastung, Serienpause 3'
Do 10.03.22	30' DL, alle 3' Sprint für 15"
Do 17.03.22	15x (1' schnell – 1' locker)
Do 24.03.22	3x (30"-1' -2'-1'-30"); Pause halbe Belastung, Serienpause 3'
Do 31.03.22	10x2'; Pause halbe Belastung
Do 07.04.22	3x (4x1'); Pause halbe Belastung, Serienpause 3'

Frühlingsferien

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

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