

Das Training ist immer am Dienstag um 17.30 Uhr. Bitte immer auf das richtige Datum achten:

27.03.12	Einlaufen, dann 30' auf der Straßenrunde und Plattenweg ein FS. Die Runden schnell, locker die Zwischenstrecke, Auslaufen
20.03.12	Einlaufen, Stretching, Koordination, dann 30min GA2 DL auf dem Plattenweg, Auslaufen
13.03.12	Einlaufen, dann 1-2-3-2-1Rd. auf der Straßenrunde, Pause 1min vor Ort, Auslaufen
06.03.12	Einlaufen, Koordination, dann 30min 500m TL auf dem Plattenweg mit 220m Zwischentraben, Auslaufen
28.02.12	Einlaufen, dann auf dem Plattenweg 3-5x 2 Runden GA2 DL, Pause: 2' am Ort, Auslaufen
21.02.12	Einlaufen zum KgV, Stretching, dann 3-5 große Runden mit Berg 2min Pause vor Ort, Auslaufen
14.02.12	Einlaufen, Stretching, dann 15xbergan (lange Seite) Pause zurücktraben, Auslaufen
07.02.12	Einlaufen zur Kastanie, Stretching und Koordination! Dann Testlauf ca. 30' auf dem Plattenweg, Auslaufen.
31.01.12	Einlaufen zur Kastanie, Stretching, dann 7-10x Straßenrunde mit 1min Pause, Auslaufen
28.01.12	Einlaufen, Stretching, dann auf dem Plattenweg 1-2-3-2-1Rd, Pause: 2' vor Ort, Auslaufen