

**Quartalsplan für das Lauftraining  
MiLa der OL Regio Wil 2018 / 2019**

**Besammlung Blumen Rutishauser Wil, 18.00h-19.00h  
Stirnlampe jedesmal mitnehmen!**

<b>Datum, Trainingsleitung</b>	<b>Schwerpunkte</b>
24.10.18, Ladina	Schnelligkeit, Koordination, Fussgymnastik
31.10.18, Nathalie	Fahrtspiel mit Tempowechsel
07.11.18, Ladina	Lockeres Ausdauertraining mit Kartenerzählungen von der TOM
14.11.18, Nathalie	Turmlauf mit k.o. Sprint
21.11.18, Nathalie	Intervall 3x4
28.11.18, Ladina	Schnelligkeit, Koordination, Fussgymnastik
05.12.18, Nathalie	Waldcross mit Samichlaus
12.12.18, Ladina	Fahrtspiel mit Tempowechsel
19.12.18, Nathalie	Sternli-Intervall oder LL in Kirchberg
<b>Weihnachtsferien</b>	
09.01.19, Ladina	Ausdauerlauf, Steigerungsläufe
16.01.19, Nathalie	Turmlauf, Koordination
23.01.19, Nathalie	LL oder Ausdauerlauf
<b>Skiferien</b>	