

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

**Besammlung Blumen Rutishauser Wil
MiLa 18.00h-19.00h
MoLa 18.30h-19.30h**

Datum, Trainingsleitung	Schwerpunkte
06.02.19, Nathalie	Silas-Nachtcross im Nieselberg
13.02.19, Ladina	Fahrtspiel mit Tempowechsel, Kraft Circuit
20.02.19, Nathalie	Schnelligkeit mit Speedy, Koordination
27.02.19, Nathalie	Turmlauf mit k.o. Sprint
06.03.19, Ladina	Intervall 3x4
13.03.19, Nathalie	Steigerungslauf, Ausdauer
20.03.19, Ladina	Waldcross
27.03.19, Nathalie	Intervall 3x4
03.04.19, Nathalie	Spezial
Frühlingsferien MoLa	
29.04.19, Ladina	Ausdauerlauf, Steigerungsläufe
06.05.19, Nathalie	Schnelligkeit mit Speedy, Koordination
13.05.19, Ladina	Fahrtspiel mit Tempowechsel, Kraft Circuit
20.05.19, Nathalie	Intervall 3x4
27.05.19, Ladina	1000m/3000m → üben für PISTE
Heuferien	
17.06.19, Nathalie	O-400m/ Kartenprofil → üben für PISTE
24.06.19, Ladina	Kraft, Fussgymnastik, Laufschule
01.07.19, Nathalie	Spezial