



LG BURG
WIEDENBRÜCK | 1989

Bahntraining der LG Burg Wiedenbrück
April/Mai 2018

Trainingsbeginn: 18.30 Uhr

Ablauf: 10 Minuten einlaufen inkl. Lauf-ABC / 40 Minuten Hauptteil / 10 Minuten auslaufen

Trainingsende: 19.30 Uhr

3. April 2018 Gruppe A + B (Zeitintervalle laufen):
2 – 3 – 4 – 5 Minuten / 5 Minuten Pause / 5 – 4 – 3 – 2 Minuten
(Trabpausen: 1,5 Minuten Durchgang 1 / 1 Minute Durchgang 2)

10. April 2018 Gruppe A: 250 – 500 – 1.000 Meter (3x)
Gruppe B: 200 – 400 – 800 Meter (3x)

17. April 2018 Gruppe A: 4 x 500 – 1.000 Meter – 5 x 500 Meter
Gruppe B: 4 x 400 – 800 Meter – 4 x 400 Meter

24. April 2018 Gruppe A: 5 x 1.000 Meter / Schluss 400 Meter
Gruppe B: 5 x 800 Meter / Schluss 400 Meter

1. Mai 2018 **Feiertag – kein Bahntraining**
Alternative: 35. Volkslauf in Spexard (5 und 10 Kilometer ab 10.00 Uhr)

8. Mai 2018 Gruppe A: 5 x 500 Meter / 1 x 3.000 Meter
Gruppe B: 5 x 400 Meter / 1 x 2.400 Meter

15. Mai 2018 Gruppe A: 250 – 500 – 750 – 1.000 Meter (2x)
Gruppe B: 200 – 400 – 600 – 800 Meter (2x)

22. Mai 2018 Gruppe A: 1.000 Meter – 8 x 400 Meter (Paarkreisel) – 1.000 Meter
Gruppe B: 1.000 Meter – 8 x 400 Meter (Paarkreisel) – 1.000 Meter

29. Mai 2018 Gruppe A: 500 – 1.000 – 1.500 Meter (2x)
Gruppe B: 400 – 800 – 1.200 Meter (2x)