

# **Bahntraining August/September 2017**

Beginn 18.30 Uhr // Ende 19:30 Uhr

## **1. August 2017**

Gruppe A: 500 – 1.000 – 1.500 – 2.000 – 500 Meter

Gruppe B: 400 – 800 – 400 – 800 – 1.500 – 400 Meter

## **8. August 2017**

Gruppe A: 500 – 1.000 – 1.000 – 3.000 – 500 Meter

Gruppe B: 400 – 600 – 800 – 1.000 – 800 – 600 – 400 Meter

## **15. August 2017**

Gruppe A: 2 x 200 // 5 x 1.000 Meter

Gruppe B: 2 x 200 // 5 x 800 Meter

## **22. August 2017**

Gruppe A und B gemeinsam

Zeitintervalle: 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 Minuten

## **29. August 2017**

Gruppe A: 4 x 500 // 3 x 1.000 // 500 Meter

Gruppe B: 4 x 400 // 3 x 800 // 400 Meter

## **5. September**

Gruppe A: 3 x 2.000 Meter

Gruppe B: 200 – 400 – 800 Meter (3x)

## **12. September**

Gruppe A: 1.000 – 2.000 – 3.000 Meter

Gruppe B: 400 – 600 – 800 – 1.000 – 1.200 Meter

## **19. September**

Gruppe A: 3 x 500 // 3 x 1.000 // 500 Meter

Gruppe B: 3 x 400 // 3 x 800 // 400 Meter