

Trainingsbeginn 18:30 Uhr

Ablauf: 15 Minuten einlaufen inkl. Lauf-ABC – 40 Minuten Hauptteil – 5 Minuten auslaufen

Trainingsende 19.30 Uhr

8. Januar 2019 Paarkreisel

Gruppe A: 4 x 400 – 1 x 1.000 Meter (2 Durchgänge) – 400 Meter Schlussrunde

Gruppe B: 4 x 400 – 1 x 800 Meter (2 Durchgänge) – 400 Meter Schlussrunde

15. Januar 2019

Gruppe A: 5 x 1.000 Meter – 400 Meter Schlussrunde

Gruppe B: 5 x 800 Meter – 400 Meter Schlussrunde

22. Januar 2019

Gruppe A: 3 x 2.00 // 500 – 1.000 Meter (3 Durchgänge)

Gruppe B: 3 x 200 // 400 – 800 Meter (3 Durchgänge)

29. Januar 2019

Gruppe A: 250 – 500 – 1.000 – 2.000 – 1.000 – 500 Meter

Gruppe B: 200 – 400 – 800 – 1.600 – 800 – 400 Meter

05. Februar 2019

Zeitintervalle laufen, Gruppe A + B:

2 – 3 – 4 – 5 Minuten // 5 – 4 – 3 – 2 Minuten

(Trabpausen 1-1,5-2 Minuten pro Durchgang)

12. Februar 2019

Gruppe A: 500 – 1.000 – 500 – 1.500 – 500 – 1.000 – 400 Meter

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

19. Februar 2019

Gruppe A: 4 x 500 Meter // 1 x 3.000 Meter

Gruppe B: 4 x 400 Meter // 1 x 2.400 Meter

26. Februar 2019

Gruppe A: 250 – 500 – 750 – 1.000 – 1.250 – 1.500 Meter

Gruppe B: 200 – 400 – 600 – 800 – 1.000 – 1.200 Meter

5. März 2019

Gruppe A: 250 – 500 – 750 – 1.000 Meter (2 Durchgänge)

Gruppe B: 200 – 400 – 600 – 800 Meter (2 Durchgänge)

12. März 2019

Gruppe A: 500 – 1.500 – 1.500 – 1.500 – 500 Meter

Gruppe B: 400 – 1.200 – 1.200 – 1.200 – 400 Meter

19. März 2019

Gruppe A: 300 – 600 – 900 – 1.200 (2 Durchgänge)

Gruppe B: 250 – 500 – 800 – 1.000 (2 Durchgänge)

26. März 2019

Gruppe A: 3 x 200 – 3 x 500 – 3 x 1.000 – 500 Meter Schlussrunde

Gruppe B: 3 x 200 – 3 x 400 – 3 x 800 – 400 Meter Schlussrunde

31. März 2019 Busfahrt!