



ol nachwuchskader nordwestschweiz



Trainingsplan Sommer/Herbst 2018

Dienstag	Donnerstag	Anlässe
14.08. Gym Liestal 18:30 50'-60' extensiv	16.08. Gym Liestal 18:30 50'-60' extensiv	7. Nat. OL / LOM
21.08. Gym Liestal 18:30 60'-70' extensiv	23.08. Gym Liestal 18:30 1'/2'/3'/4'/4'/3'/2'/1' intensiv mit ½ Belastungspause	MOM
28.08. Gym Liestal 18:30 6x4' (5x4') intensiv mit 4' Pause	30.08. Gym Liestal 18:30 50'-60' extensiv	Jugendcup
04.09. Gelterkinden 18:30 ☐ OL-Training Sprint	06.09. Gym Liestal 18:30 50'-60' extensiv + 3 Steigerungen à 30''	8. Nat
11.09. Gym Liestal 50'-60' extensiv + 3 Steigerungen à 30''	13.09. Hallenbad Muttenz 18:30 Kadercross	
18.09. Ferien 8x3' (6x3') Hügeläufe mit 2' Pause	20.09. Gym Liestal 18:30 50'-60' extensiv	PISTE / Oristaler OL
25.09. Gym Liestal 6(5)x(3'/1') intensiv mit (30''/1') Pause	27.09. Gym Liestal 18:30 60'-70' extensiv mit abschl. «Roulé» im Röserental	
02.10. Ferien	04.10. Ferien	09./10. Nat.
09.10. TL Wallis 18:30	11.10. TL Wallis 18:30	OL Galoppen





ol nachwuchskader nordwestschweiz



16.10. Gym Liestal 3x10' (8') Wettkampftempo mit 3' Pause	18:30	18.10. Gym Liestal 60'-70' extensiv	18:30	
23.10. Gym Liestal 8x3' (6x3') Hügelläufe mit 2' Pause	18:30	25.10. Gym Liestal 60'-70' extensiv mit abschl. «Roulé» im Röserental	18.30	BL-Team OL
30.10. Gym Liestal 6x4' (5x4') intensiv mit 4' Pause	18:30	01.11. Gym Liestal 50'-60' extensiv + 3 Steigerungen à 30''	18.30	TOM
06.11. Trainingspause		08.11. Trainingspause		
13.11. Trainingspause		15.11 Trainingspause		

