



ol nachwuchskader nordwestschweiz

swiss
orientierung
partner

Trainingsplan Winter 2018-19 Teil 1

Dienstag	Anlässe
20.11. Gym Liestal 18:30 50'-60' extensiv mit 5x 30'' Steigerungslauf	Basler Stadtlauf
27.11. Gym Liestal 18:30 60'-80' extensiv mit abschliessendem «Roulé», 10' queranteil	
04.12. Gym Liestal 18:30 80'-100' extensiv mit erhöhtem Tempo «Wasserfassigswägli»	Kaderversammlung
11.12. Gym Liestal 18:30 Q 1-2x Reflektorrunde (15-25' Mitteltempo quer)	KAZU I - Laufweekend
18.12. Gym Liestal 18:30 60'-70' extensiv mit 5x 1' intensiv, vollständige Erholung	
25.12. Ferien	
01.01. Ferien	

