



Stützpunkttraining Cross ILV 2020/21

| | |
|-------------------|---|
| 07.11.20 | Cross Dauerlauf schnell im Gelände (Vorbereitung SM Cross vom 15.11.) |
| 14.11.20 | Cross Dauerlauf mittel |
| 21.11.20 | Strasse Tempogefühl, Dauerlauf langsam, mittel, schnell (Test) |
| 28.11.20 | Cross Dauerlauf mittel |
| 05.12.20 | Cross Dauerlauf mittel |
| 12.12.20 | Cross Dauerlauf mittel und schnell |
| 19.12.20 F | Cross Dauerlauf mittel und schnell |
| 26.12.20 F | Cross Dauerlauf mittel und schnell |
| 02.01.21 F | Cross Dauerlauf mittel und Hügelläufe |
| 09.01.21 | Cross Dauerlauf langsam bis schnell |
| 16.01.21 | Cross Dauerlauf schnell |
| 23.01.21 | Cross Dauerlauf schnell |
| 30.01.21 | Cross Dauerlauf schnell |
| 06.02.21 F | Cross in Gettnau (kein Training) |
| 13.02.21 F | Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe |
| 20.02.21 F | Lozärner Cross (kein Training) |
| 27.02.21 | Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe |
| 06.03.21 | Cross Dauerlauf mittel bis schnell |
| 07.03.21 | Cross SM in Regensdorf |

| | |
|-----------------------|---|
| Ort: | Sportplatz Risch Ebikon (Garderoben hinter Tennisplatz) (Plan siehe www.lre.ch (Swiss Laufftreff Ebikon)) |
| Zeit: | 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr |
| Ausrüstung: | Nagelschuhe (aber nicht zwingend nötig) |
| Voraussetzung: | Es wird in verschiedenen Gruppen gelaufen. Das Training wird so gestaltet, dass niemand unter- oder überfordert wird. Ab ca. 10 Jahre. (Auch Erwachsene) |
| Programm: | Das Training wird auf Runden im Gelände gelaufen. Individuelle Anmassung des Tempos möglich. |
| Für alle: | Das Training ist für alle Athletinnen und Athleten offen. Unabhängig vom Verein |
| Covid 19: | Masken ab Parkplatz bis und mit aufwärmen. |
| Auskunft: | Renatus Birrer 079 302 92 77 renatus-birrer@gmx.net |