Stützpunkttraining Cross ILV
2023/24

04.11.23	Strasse Dauerlauf langsam und mittel – Tempo (Vorbereitung Testlauf)
11.11.23	Strasse Tempogefühl, Dauerlauf langsam, mittel, schnell (Test)
18.11.23	Strasse Dauerlauf und Hügelläufe
25.11.23	Cross Dauerlauf mittel
02.12.23	Cross Dauerlauf mittel
09.12.23	Cross Dauerlauf mittel und schnell
16.12.23	Cross Dauerlauf mittel und schnell
23.12.23 F	Cross Dauerlauf schnell
30.12.23 F	Cross Dauerlauf langsam bis schnell
06.01.24 F	Cross Dauerlauf mittel bis schnell (Cross Eiken)
13.01.24	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe (Cross Düdingen)
20.01.24	Cross Dauerlauf schnell (Cross Bern)
27.01.24	**Cross Gettnau kein Training!**
03.02.24 F	Cross Dauerlauf schnell (Cross Galgenen)
10.02.24 F	Cross Dauerlauf schnell und Hügelläufe
17.02.24 F	**Cross Luzern kein Training!**
24.02.24	Cross Dauerlauf mittel und schnell
02.03.24	**SM Cross Moghegno kein Training!**
09.03.23	Einführung Trailrunning
16.03.23	Technik Uphill + Hügelläufe
23.03.23	Technik Downhill + Up and Down Intervall
20.04.23	**Up and Down Aigle**
	F = Schulferien Lu

Ort:	**Sportplatz Risch Ebikon (Garderoben hinter Tennisplatz)** **(Plan siehe www.lre.ch (Swiss Lauftreff Ebikon). Das Trailrunningtraining findet eventuell in Reussbühl statt.** **Da folgen die weiteren Infos im neuen Jahr.**
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 Anpassung des Tempos möglich. Das Trailrunningtraining ist eine freiwillige Erweiterung an das Crosstraining. Es kann auch nach der Cross SM Anfang März mit dem Training aufgehört werden.**
Für alle:	**Das Training ist für alle Athletinnen und Athleten offen. Unabhängig vom Verein.**
Auskunft:	**Melanie Kunz, 076 490 82 02, kunzmelanie@bluewin.ch oder** **Renatus Birrer, renatus-birrer@gmx.net**