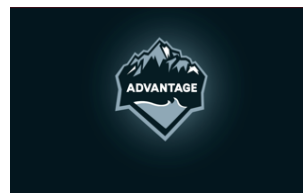


Team

# Advantage



**Laufprogramm 2018**

**18.30 Uhr – 19.30 Uhr**

**Treffpunkte**

Datum	Inhalt	Coach	<a href="http://www.team-advantage.ch">www.team-advantage.ch</a>
28.08.2018	Dauerlauf 50 Min. locker 70 % / Lauf ABC	Micha	Herti Allmend Zug
04.09.2018	Leicht coupiertes Dauerlauf 60 Min. / 70 – 80 %	Sara	Herti Allmend Zug
11.09.2018	Long Jog 60 - 70 Min. 65 - 70 %	Denise	Herti Allmend Zug
18.09.2018	Intervall Training 6 x 3 Min. 90 % Pause 3 Min.	Micha	Herti Allmend Zug
25.09.2018	Zug – Cham – Hünenberg / diverse Inputs	Sara	Herti Allmend Zug
02.10.2018	5 KM Testlauf Bahn	Denise	Herti Allmend Zug
	Herbstferien		Herti Allmend Zug
23.10.2018	Dauerlauf locker 50 Min. / 70 %	Micha	Herti Allmend Zug
30.10.2018	Coupiertes Dauerlauf 60 Min. / 80 %	Sara	Herti Allmend Zug
06.11.2018	Extensives Intervall 8 x 2 Min. 80 – 85 %	Denise	Herti Allmend Zug
13.11.2018	Hügelläufe 10 x 45 Sek. / 90 %	Micha	Herti Allmend Zug
20.11.2018	Mittlerer Dauerlauf 60 Min. / 75 - 80 %	Sara	Herti Allmend Zug
27.11.2018	Long Jog 70 - 80 Min. / 65 – 70 %	Denise	Herti Allmend Zug
04.12.2018	Intervall Training 8 x 2 Min. 90 %/ Pause 2 Min.	Micha	Herti Allmend Zug
11.12.2018	Lockerer Dauerlauf 45 Min. 70 – 75 %	Sara	Herti Allmend Zug
18.12.2018	Weihnachtslauf mit anschliessendem Nachtessen	alle	Herti Allmend Zug
	Weihnachtsferien/ Sportferien		Herti Allmend Zug
05.03.2019	Kick-Off Laufen 2019	Micha	Herti Allmend Zug
12.03.2019	Lockerer Dauerlauf 50 Min. / 70 – 75 %	Sara	Herti Allmend Zug
19.03.2019	Mittlerer Dauerlauf 60 Min. / 75 - 80 %	Denise	Herti Allmend Zug
26.03.2019	Schneller Dauerlauf 45 Min. / 85 – 90 %	Micha	Herti Allmend Zug
02.04.2019	5 KM Testlauf Bahn	Denise	Herti Allmend Zug
09.04.2019	Long Jog 90 Min. / 70 %	Sara	Herti Allmend Zug
	Frühlingsferien		

Bei Fragen zum Training, wendet euch bitte an den verantwortlichen Coach:

Michael Rahm	078 328 28 33	MichaelRahm@web.de
Denise Johannsen	076 326 07 80	denisejohannsen@gmx.ch
Sara von Flüe	079 639 69 25	sara.vonfluee@gmail.com