

Skiklub Hallein Running Academy von 02.03.2010 – 08.06.2010

Einheit	Datum	Lauftraining				Krafttraining			
		Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Übungen Geri	Übungen Wali	Anmerkung	
1	02.03.2010	Einteilung / Geri	Einteilung / Tina	Einteilung / Walli	Einteilung / Walter	eigenes Körpergewicht	eigenes Körpergewicht		
2	09.03.2010	GA1 / Walter	GA1 / Geri	GA1 / Tina	GA1 / Walli	eigenes Körpergewicht	eigenes Körpergewicht		
3	16.03.2010	Laktatmessung / Geri	GA1 / Walli	GA1 / Walter	GA1 / Tina	eigenes Körpergewicht	eigenes Körpergewicht	Gruppe 1 Pulsuhr mitnehm.	
4	23.03.2010	GA1 / Walter	Laktatmessung / Geri	Laufschule / Walli	GA1 / Tina	Überraschungstraining	Überraschungstraining	Gruppe 2 Pulsuhr mitnehm.	
5	30.03.2010	GA1 / Tina	GA1 / Walli	GA1 / Walter	Laufschule / Geri	Theraband	Gewichtsmanschetten		
6	06.04.2010	GA1 / Walter	GA1 / Tina	GA1 / Walli	GA1 / Geri	Theraband	Gewichtsmanschetten		
7	13.04.2010	GA1/GA2 / Geri	GA1/GA2 / Walter	GA1 / Tina	GA1 / Walli	Theraband	Gewichtsmanschetten	18.04. Wien Marathon	
8	20.04.2010	GA1/GA2 / Walter	GA1/GA2 / Walli	Waldlauf / Geri	GA1/GA2 / Tina	Überraschungstraining	Überraschungstraining		
9	27.04.2010	Fahrtenspiel / Geri	Lange Einheit / Tina	GA1/GA2 / Walli	Waldlauf / Geri	Gewichtsmanschetten	Theraband		
10	04.05.2010	Lange Einheit / Geri	Fahrtenspiel 7 Walter	Fahrtenspiel / Tina	GA1/GA2 / Walter	Gewichtsmanschetten	Theraband		
11	11.05.2010	Intervalltraining / Walter	Lange Einheit / Tina	GA1/GA2 / Geri	Fahrtenspiel/ Walli	Gewichtsmanschetten	Theraband	16.05. AMREF Marathon	
12	18.05.2010	Lange Einheit / Geri	Intervalltraining / Walli	Intervalltraining / Walter	GA1/GA2 / Tina	Überraschungstraining	Überraschungstraining		
13	25.05.2010	Intervalltraining / Walter	Lange Einheit / Tina	GA1/GA2 / Walli	Fahrtenspiel / Geri	Überraschungstraining	Überraschungstraining		
14	01.06.2010	Lange Einheit / Geri	Intervalltraining / Walter	Intervalltraining Tina	GA1/GA2 / Walli	Überraschungstraining	Überraschungstraining	02.06. EYBL Frauenlauf	
15	08.06.2010	Orientierungs-Lauf				Siegerehrung			Pflichttermin 1 ☺
	13.06.2010	SALZKRISTALL-LAUF							Pflichttermin 2 ☺

GA1= Grundlagentraining 1 (bis 2mmol Laktat)

GA2= Grundlagentraining 2 (bis Laktatsteadystate ca. 3,5mmol Laktat)