



Skiklub Hallein Running Academy von 07.09.2010 – 14.12.2010

EH	Datum	Lauftraining				Krafttraining		Anmerkung
		Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Übungen Geri	Übungen Walli	
1	07.09.2010	Einteilung/Geri	Einteilung/Tina	Einteilung/Walli	Einteilung/Walter	eigenes Körpergewicht	eigenes Körpergewicht	
2	14.09.2010	GA1 / Geri	GA1 / Walter	GA1	GA1 / Walli	eigenes Körpergewicht	eigenes Körpergewicht	Tina/Walli nicht da.
3	21.09.2010	Laktat / Geri	GA1 / Walli	GA1 / Walter	GA1 / Tina	eigenes Körpergewicht	eigenes Körpergewicht	Gruppe 1 Pulsuhr mitnehmen
4	28.09.2010	GA1 / Tina	Laktat / Geri	GA1 / Walli	GA1 / Walter	Überraschungstraining	Überraschungstraining	Gruppe 2 Pulsuhr mitnehmen
5	05.10.2010	Laufschule / Geri	GA1 / Walter	GA1 / Tina	GA1 / Walli	Theraband	Gewichtsmanschetten	
6	12.10.2010	GA1/GA2/Geri	Laufschule/Walli	GA1/GA2/Walter	GA1/GA2/Tina	Theraband	Gewichtsmanschetten	
7	19.10.2010	GA1/GA2/Geri	GA1/GA2/Tina	GA1/GA2/Walli	GA1/GA2/Walter	Theraband	Gewichtsmanschetten	
8	26.10.2010	GA1/GA2/Geri	GA1/GA2/Walter	GA1/GA2/Tina	GA1/GA2	Überraschungstraining	Überraschungstraining	Walli nicht da.
9	02.11.2010	Fahrtenspiel	Fahrtenspiel	Waldlauf	Waldlauf	Gewichtsmanschetten	Theraband	
10	09.11.2010	Lange Einheit	Intervalle	Fahrtenspiel	Fahrtenspiel	Gewichtsmanschetten	Theraband	Gruppe 2 Pulsuhren mitnehmen
11	16.11.2010	Intervalle	Lange Einheit	Intervalle	Fahrtenspiel	Gewichtsmanschetten	Theraband	Gruppe 1 u 3 Pulsuhren mitnehmen
12	23.11.2010	Lange Einheit/Geri	Intervalle/Walli	GA1/GA2/Walter	GA1/GA2/Tina	Überraschungstraining	Überraschungstraining	Gruppe 2 Pulsuhren mitnehmen
13	30.11.2010	Intervalle/Geri	Lange Einheit/Tina	Intervalle/Walli	GA1/GA2/Walter	Überraschungstraining	Überraschungstraining	Gruppe 1u3 Pulsuhren mitnehmen
14	07.12.2010	Lange Einheit/Geri	Lange Einheit/Tina	GA1/GA2/Walter	GA1/GA2/Walli	Überraschungstraining	Überraschungstraining	
15	14.12.2010	Geri	Walter	Walli	Tina			

GA1= Grundlagentraining 1 (bis 2mmol Laktat)

GA2= Grundlagentraining 2 (bis Laktatsteadystate ca. 3,5-4mmol Laktat) z.B. auch Bergläufe