

9. Trainingsplan

Trainingsplan 2. KW vom 10.01. 22 bis 16.01.2022:

Servus Langläufer,

ich komme gerade von der Wiesenrunde, wo zur Zeit Julius seine Runden dreht. Ja, Ihr hört richtig. Momentan haben wir zu 80% der Strecke eine sehr schöne Spur auf der 1 km Runde liegen. Vielleicht auch noch Mittwoch und Donnerstag. Also ran und ein paar Skirunden drehen.

Wir trainieren wieder zweimal in der Woche selbständig, wenn wir es schaffen. Und Samstag bleibt unser Training momentan wie abgesprochen.

Wenn kein Skitraining möglich ist, dann bleibt Euch nur wieder der Crosslauf.

1. Crosslauf flach (unsere Ortsrunden), AK 10/11 = 3 km/ Mädchen = 5 km/ Jungen ab 12= 7 km/ ab 16 = 10 km
2. Crosslauf im bergigen Gelände, Ak10/ 11 = 2 km/ Mädchen = 3 km/ Ju. ab 12= 5 km/ ab 16 = 7 km
3. Samstag diese Woche bleibt noch wie gehabt.

Gruß bis Samstag Euer V.H.