



## Trainingsplan

Mittwoch, 7. März 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 14. März 2018	Treppenlauf Kirche Beinwil am See 4 Runden mit anschliessendem Bergsprint Richtung Zihlstrasse
Mittwoch, 21. März 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 28. März 2018	Tempoläufe via Bahnhof Zetzwil – unter und obere Egg Gontenschwil
Mittwoch, 4. April 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 11. April 2018	Bergtraining Schulhaus Leimbach via Seeberg auf den Homberg mit anschliessenden Höhensprints beim Hombergturm
Mittwoch, 18. April 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 25. April 2018	Holenwegsprints 5x1000m
Mittwoch, 2. Mai 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 9. Mai 2018	Finnenbahntraining (Gruppenduell)
Mittwoch, 16. Mai 2018	Helfereinsatz Homberglauf