

Frühlingsferien Lind-Süd 19.04.-02.05.10									
Frühlingsferien Büelrain 26.04.-09.05.10									
Als Vorbereitung wäre es sinnvoll und nützlich, wenn man während den Frühlingsferien pro Woche 2 Dauerläufe à 30-40 Min. machen würde! (individuell)									
Wenn jemand den Erfolg vom Sommertraining messen will, kann er zu Beginn und am Schluss einen 12-Min.-Lauf machen! (individuell)									
Vorbereitungsphase I (Mai - Mitte Juli 2010)									
Tag	Datum	Halle	Zeit	Teil 1	Zeit	Teil 2	Zeit	Teil 3	
Di	04.05.2010	BR1	19.00	Lauftraining		Büelrain-Halle geschlossen			
		BR2				Büelrain-Halle geschlossen			
Do	06.05.2010	BR1	19.00	Lauftraining		Büelrain-Halle geschlossen			
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	11.05.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2				freies Spielen			
Do	13.05.2010	BR1				Auffahrt (KEIN TRAINING)			
		LS				Auffahrt (KEIN TRAINING)			
Di	18.05.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	20.05.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	25.05.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	27.05.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	01.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	03.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	08.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	10.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	15.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	17.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	22.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	24.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	29.06.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	01.07.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
Di	06.07.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		BR2	19.00			freies Spielen			
Do	08.07.2010	BR1	19.00	Lauftraining	20.00	Krafttraining	21.00	freies Spielen	
		LS	19.00			freies Spielen			
12-Min.-Lauf (individuell)									
Sommerferien Lind-Süd 12.07.-22.08.10									
Sommerferien Büelrain 19.07.-22.08.10									
Vorbereitungsphase II 12.07.-29.08.10									
Trainingsweekend BCW Kerenzerberg 24./25.07.10									
Trainingsweekend BSCV Winterthur 21./22.08.10									
Wettkampfphase August 2010 - März 2011									

www.bscvitudurum.ch

