

Trainingsplan

Mittwoch, 3. April 2019	Dauerlauf mit Tempoeinheiten 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 10. April 2019	Birrwiler Runde mit Schlittelweg Richtung Homberg
Mittwoch, 17. April 2019	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std. oder Go-In Inwil
Mittwoch, 24. April 2019	Tempoeinheiten via Bahnhof Zetwil und untere und obere Egg Gontenschwil oder Go-In Sursee
Mittwoch, 1. Mai 2019	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std. oder Go-In Rothenburg
Mittwoch, 8. Mai 2019	Helfereinsatz Homberglauf
Mittwoch, 15. Mai 2019	Finnenbahntraining oder Go-In Grosswangen
Mittwoch, 22. Mai 2019	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std. Oder Go-In Rigi
Mittwoch, 29. Mai 2019	Bergtraining auf den Homberg via Zetwil durch Naturschutzgebiet 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 5. Juni 2019	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 12. Juni 2019	Bikerennen
Mittwoch, 19. Juni 2019	Zügiger Dauerlauf mit Häxewäldlisprint
Mittwoch, 26. Juni 2019	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.