

Trainingsplan

Mittwoch, 28. November 2018	Intervall Training Strecke via Bahnhof Zetzwil – Egg Gontenschwil mit Tempoeinheiten
Mittwoch, 5. Dezember 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 12. Dezember 2018	Dauerlauf mit Training am Berg auf den Homberg auf Asphalt von Reinach
Mittwoch, 19. Dezember 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 26. Dezember 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 27. Dezember 2018	Seeumrundung
Mittwoch, 2. Januar 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 9. Januar 2018	Dauerlauf mit Tempoeinheiten auf der Bike + Run Strecke Stirnlampe von Vorteil