

## Trainingsplan

<b>Mittwoch, 23. Januar 2019</b>	<b>Dauerlauf mit Tempoeinheiten 1 – 1 ¼ Std.</b>
<b>Mittwoch, 30. Januar 2019</b>	<b>Treppenlauf Intervalltraining Kirche Beinwil 5 Runden mit anschliessendem Bergsprint auf Zihlstrasse</b>
<b>Mittwoch, 6. Februar 2019</b>	<b>Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.</b>
<b>Mittwoch, 13. Februar 2019</b>	<b>Laufschule am Berg Kirchgasse Froschhüpfe, Wechselsprünge, Steigerungsläufe, Sprints etc.</b>
<b>Mittwoch, 20. Februar 2019</b>	<b>Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.</b>
<b>Mittwoch, 27. Februar 2019</b>	<b>Holenwegsprints 5x1000m</b>
<b>Mittwoch, 6. März 2019</b>	<b>Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.</b>
<b>Mittwoch, 13. März 2019</b>	<b>Geisshof via Bahnübergang Gontenschwil mit Bergtraining</b>
<b>Mittwoch, 20. März 2019</b>	<b>Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.</b>
<b>Mittwoch, 27. März 2019</b>	<b>Training am Berg (Knabenrütihütte)</b>