

## Lauftraining im März-April 2020

Bitte jeweils Armbanduhr mit Stoppuhrfunktion mitnehmen.  
Zu den Trainings gehört immer auch Ein- und Auslaufen. Technik im Rahmen vom Einlaufen.  
Umkleiden und Duschen sind vorhanden.

<b>Dienstag, 19:00, Sportanlage Utogrund</b> Jessica Rietmann	
17.03.	4 x 600 Meter, 4x 400 Meter, 4x 300 Meter
24.03.	4-5 x (800/400 Meter)
31.03.	1000/800 Meter, 800/600 Meter, 600/400 Meter, 400/200 Meter
07.04.	3 x (800/600/400 Meter)
14.04.	7 x 800 Meter
21.04.	1200/ 2x 600 Meter, 1000/ 2x 500 Meter, 800/ 2x 400 Meter
28.04.	6 x 1000 Meter