

Kirchberg Auffahrt 2010

	Donnerstag	Freitag	Samstag
	13.05.2010	14.05.2010	15.05.2010
M o r g e n		8.00 Zmorge	8.00 Zmorge
	Reise	Chrafttraining	tonisieren und Laufschule
	Lööliwald 1:5 000 Stufe 4: intensiv	Tannhubel 1:10 000 Stufe 2: extensiv	Martinsflue 1:15 000 Stufe 2-3: extensiv-mittel
	Konzentration uf: umsetze - sälbschtändig - plaanet - kontrolliert laufe		
	Am Start parad sii. Guet plaane kontrolliert duresprinte Sprint 15'	plaane - grob laufe zum AP - plaanet präzis fiinorientiere zum Poschte Schlaufen spezial 50'-60'	passendi Route wähle Fixpunkt setze - Richtig näh präzis kontrolliert laufe imene guete eigene Rhythmus Langdistanz 70' - 95'
N a c h m i t t a g	Langenthal Ost - Schuelwald 1:10 000 - 1:5 000 Stufe 2: extensiv plaanet laufe bewusst wächsle präzis Kompass iisetze Schlaufen 55'-70'	Unterwald-Oberwald 1:10 000 Stufe 4: intensiv sälbschtändig laufe-plaane präzis laufe-kontrolliere Staffelstarts 18'-14'-10'	Reise
	jede Tag dehne-jedi Nacht gnuog schlaafe-s'Training churz uuswerte-nöii Ziil setze-öppe än Input ufnär s'zäme friedlich haa-gnüsse 21:30 schlaafe müglic - 23:00 Nachtruhe		

extensiv	mittel	intensiv
ergänzendes Training		