

# Kirchberg Auffahrt 2010

	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
	13.05.2010	14.05.2010	15.05.2010
<b>M o r g e n</b>		8.00 Zmorge	8.00 Zmorge
	Reise	Chrafttraining	tonisieren und Laufschule
	<b>Lööliwald</b> 1:5 000 Stufe 4: intensiv	<b>Tannhubel</b> 1:10 000 Stufe 2: extensiv	<b>Martinsflue</b> 1:15 000 Stufe 2-3: extensiv-mittel
	<b>Konzentration uf: umsetze - sälbschtändig - plaanet - kontrolliert laufe</b>		
	<b>Am Start parad sii.</b> <b>Guet plaane kontrolliert duresprinte</b>  Sprint 15'	<b>plaane -</b> <b>grob laufe zum AP -</b> <b>plaanet präzis fiinorientiere zum</b> <b>Poschte</b>  Schlaufen spezial 50'-60'	<b>passendi Route wähle</b> <b>Fixpunkt setze - Richtig näh</b> <b>präzis kontrolliert laufe</b> <b>imene guete eigene Rhythmus</b>  Langdistanz 70' - 95'
<b>N a c h m i t t a g</b>	<b>Langenthal Ost - Schuelwald</b> 1:10 000 - 1:5 000 Stufe 2: extensiv <b>plaanet laufe</b> <b>bewusst wächsle</b> <b>präzis Kompass iisetze</b> Schlaufen 55'-70'	<b>Unterwald-Oberwald</b> 1:10 000 Stufe 4: intensiv <b>sälbschtändig laufe-plaane</b> <b>präzis laufe-kontrolliere</b>  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 müglich - 23:00 Nachtruhe		

extensiv	mittel	intensiv
ergänzendes Training		