

# Trainingsplanung LATV Erstfeld 2019

		Dienstag	Donnerstag	Anlässe
		Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Gemeindeturnhalle, Erstfeld	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr Feldli, Altdorf Krump, Erstfeld	
07.01.2019	13.01.2019	Arme	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
14.01.2019	20.01.2019	Beine	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
21.01.2019	27.01.2019	Bauch + Rücken	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	25.01.2019 Jahresversammlung
28.01.2019	03.02.2019	Geschicklichkeit + Koordination	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
04.02.2019	10.02.2019	Arme	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
11.02.2019	17.02.2019	Ausdauer	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
18.02.2019	24.02.2019	Laufschule + Spiele	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	23.02.2019 ASICS Reusslauf
<b>Sportferien</b>				
11.03.2019	17.03.2019	Bauch + Rücken	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
18.03.2019	24.03.2019	<b>Josefstag</b>	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
25.03.2019	30.03.2019	10-Kampf-Test	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
01.04.2019	07.04.2019	Laufschule + Spiele	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	07.04.2019 Crosslauf Erstfeld
		Dienstagtraining 18.30 Uhr Feldli, Altdorf	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr Feldli, Altdorf Krump, Erstfeld	
08.04.2019	14.04.2019	Bahntraining	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
15.04.2019	21.04.2019	6-Tagerennen	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	

Frühlingsferien				
06.05.2019	12.05.2019	Intervalltraining	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	11.05.2019 Grand_Prix Bern
13.05.2019	19.05.2019	Bergtraining	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	18.05.2019 Sempacherseelauf  18.05.2019 Kreuzegg Classic
20.05.2019	26.05.2019	Intervalltraining	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
27.05.2019	02.06.2019	Bahntraining	<b>Auffahrt</b>	30.05.-02.06.2019 Trainingslager  02.06.2019 Rütlichschwur Gedenklauf
03.06.2019	09.06.2019	Bergtraining	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
10.06.2019	16.06.2019	Bahntraining/oder auf der Strasse	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	16.06.2019 36. Haldi Berglauf 16.06.2019 Schweizer Frauenlauf
17.06.2019	23.06.2019	Intervalltraining	<b>Fronleichnam</b>	
24.06.2019	30.06.2019	Bahntraining	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	28.06.2019 Lauerzerseelauf
01.07.2019	07.07.2019	6-Tagerennen	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	07.07.2019 Stanserhorn- Berglauf
Sommerferien				
19.08.2019	25.08.2019	Surenen-Event (kein Training)	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	21.08.2019 1. Umer Abendlauf
26.08.2019	01.09.2019	Bahntraining	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	28.08.2019 2. Umer Abendlauf  01.09.2019 Switzerland Marathon light + SM Halbmarathon
02.09.2019	08.09.2019	Bergsprints	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	04.09.2019 3. Umer Abendlauf  06./07.09.2019 Jungfrau Marathon
09.09.2019	15.09.2019	Bahntraining	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
16.09.2019	22.09.2019	Intervalltraining	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	21.09.2019 Greifenseelauf  22.09.2019 Wildspitzlauf
23.09.2019	29.09.2019	Bahntraining	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
30.09.2019	06.10.2019	6-Tagerennen	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
Herbstferien				

		<b>Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Gemeindeturnhalle, Erstfeld</b>	<b>Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr Feldli, Altdorf</b>	
<b>21.10.2019</b>	<b>27.10.2019</b>	Geschicklichkeit + Koordination	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>28.10.2019</b>	<b>03.11.2019</b>	Ausdauer	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>04.11.2019</b>	<b>10.11.2019</b>	10-Kampf-Test	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>11.11.2019</b>	<b>17.11.2019</b>	Arme	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>18.11.2019</b>	<b>24.11.2019</b>	Beine	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>25.11.2019</b>	<b>01.12.2019</b>	Ausdauer	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>02.12.2019</b>	<b>08.12.2019</b>	Bauch + Rücken	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>09.12.2019</b>	<b>15.12.2019</b>	Geschicklichkeit + Koordination	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>16.12.2019</b>	<b>22.12.2019</b>	Laufschule + Spiele	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	

## Weihnachtsferien