

Toller Einstand von Laurent

Nachdem er in den vergangenen Monaten nur reduziert trainieren konnte, überzeugte Laurent bei «Spitzenleichtathletik Luzern» mit einem überzeugenden Lauf über 1000m, wo die besten des Schweizer Mittelstrecken-nachwuchs im Vorprogramm starten durften. 2:49.69 Min für die zweieinhalb Bahnrounden dürfen sich sehen lassen.



Skip – A

Diese Koordinations- und Kräftigungsübung wird uns nächstens öfters beschäftigen und begleiten. Wer Lust hat, kannst schon ausprobieren!

<https://youtu.be/0fz4tO3lDzU?si=NJv94YlA62dSQCsL>

Trainings diese Woche

Montag	Ausdauer – Individuelle Programme	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining auf Anfrage	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Schwelle und Ausdauer	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Freitag			
Samstag	Individuelle Programme	09:45 – 11:00/15	Rheinwiese