

Infos KW 31

LA-Running und Leistungsgruppe Lauf

29. Juli – 4. August 2024



Mit einem herzlichen Dankeschön schickt euch Martina einige Bilder!

Link zu allen Fotos

Davos XTrail 23km

Arnold ist nicht zu bremsen!

Rang zwei Overall und Kategoriensieg bei knapp 400 Teilnehmern.

Einmal mehr unterstreicht Arnold seine Extraklasse.



Skip – A

Diese Koordinations- und Kräftigungsübung wird uns nächstens öfters beschäftigen und begleiten. Wer Lust hat, kanns 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

