

# Trainingsprogramm **Kinder/Jugend** für die Osterferienwoche Mittwoch, 17. April 2019, 18 Uhr

Übungsleiter Markus (Tinki)

Unser Programm lautet:  
lockeres Aufwärmen mit Lauf-ABC

2 Serien zu: 3 x 60 m - 1 x 400 m - 3 x 100 m - 1 x 400 m

Die Trabpause dazwischen entspricht der jeweiligen Laufstrecke  
abschließend 1 x 800 m

**AUF ZAHLREICHE TEILNAHME FREUT SICH MARKUS!**

