

Trainingsprogramm Mittwoch, 15.05.2019, 18 Uhr

Einlaufen mit anschließendem Lauf-ABC

„Bahntraining mit Feinschliff für NÖ Mittelpunktläufer in Kapelln am Samstag“

Einlaufen mit anschließendem Lauf-ABC

3 x 200 m mit 200 m Pause

3 x 400 m mit 200 m Pause

1 x 500 m mit 300 m Pause

3 x 300 m mit 100 m Pause

3 x 200 m mit 100 m Pause