

## Stage de Noël 2006

Date		Lieu	Training/Trainingszeit 9:45 - 12:00	Lieu	Training/Trainingszeit 15:00 - 18:00
mer. 27.12.2006	Stage	Rendez-vous INS 9:40; Entraînement Kockelscheuer 10:00	Dauerlauf 55' locker - davon 6km in 27' /2'42 pro 600m	RV Coque 14.00 Pressekonferenz Entraînement Coque 16.00	Einlauf 25' - Tempoläufe Totaldistanz 1500m (700-500-300m) - bis 2500m (700-500-300-500-300-200m) lange Pausen Tempo 1000/1500m BZ
jeu. 28.12.2006	Stage	Rendez-vous INS 9:40; Entraînement Kockelscheuer 10:00	Dauerlauf 45' locker	INS 15.30	Einlauf locker + 20' Rasenrunden mit wechselndem Tempo
ven. 29.12.2006	Stage	Rendez-vous INS 9:40, Entraînement Kockelscheuer 10:00	Dauerlauf 55' locker	RV Bambesch 15:15	Einlauf 35' - Technique de course- Bergläufe lang 30"-45" mit min 3' Pause
sam. 30.12.2006	Stage	Rendez-vous INS 9:40; Entraînement Kockelscheuer 10:00	Dauerlauf 75' locker	INS 15.30	Einlauf locker + 8x200m mit 200m Trabpause
dim. 31.12.2006	Club		50' Lockerer Dauerlauf mit 4x100m Steigerungen zum Schluss		