

PROGRAMME DEMI-FOND Stage FLA DEMI_FOND

Date	Début	Course	Entrainement	Min Km	Lieu
lun. 27/déc./10	10:00		Alaf + Koordinatiounsléf + Steigerungen	6	INS
	15:00		Alaf + Steigerungen+ 3x4x200m/ 1500m Tempo mat 200m Trabpaus /SP 3'	8	Coque
mar. 28/déc./10	10:00		Dauerlaf Alaf 10' + 45' GLA2 Tempo	12,5	Kockelscheuer /P&R
	15:00		Alaf + Koordinatiounsléf + Steigerungen	6	Coque
mer. 29/déc./10	10:00		Dauerlaf locker 65'	14	Kockelscheuer /P&R
	15:00		Alaf + 4x600m/800m progressiv/Serienpausen lang	6,6	Coque
jeu. 30/déc./10	10:00		Dauerlauf locker 45'	9	Kockelscheuer /P&R
	15:00		evt. 1x600m/9'/400m/ Tempo 800m	5	Coque
ven. 31/déc./10		Sylvesterlaf		14	