

| Datum      | Training   | Treffpunkt                                | Zeit (mind.) |
|------------|--|---|--------------|
| 18.05.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Stabilisations- und Kräftigungsübungen auf der Bahn<br>6 x 400 m (Tempozeit = Pause) | Tartanbahn K'bruck                        | 75 Min.      |
| 25.05.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>3 x 1000 m mit 400 m Trabpause<br>Bergläufe Sprungkraftübungen                       | Tartanbahn K'bruck                        | 90 Min.      |
| 01.06.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Intervall-Lauf 4 x 2 Min. (20 sec Belastung, 10 sec Erholung)                        | Tartanbahn K'bruck<br>Kircherl Theuern    | 90 Min.      |
| 08.06.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Bergtraining   | <b>Maria-Hilf-Berg</b>                    | 60 Min.      |
| 15.06.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Fahrtenspiel 35 Min.   | Tartanbahn K'bruck<br>Richtung Haidweiher | 75 Min.      |
| 22.06.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Summer Body! :-)<br>Eis Essen in Haselmühl im Anschluss!                             | Tartanbahn K'bruck                        | 60 Min.      |
| 29.06.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Pyramide 200-400-600-800-600-400-200<br>Oberkörperkräftigung                         | Tartanbahn K'bruck                        | 75 Min.      |
| 06.07.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Laufschule   | Tartanbahn K'bruck                        | 80 Min.      |
| 13.07.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen   | <b>Maria-Hilf-Berg</b>                    | 60 Min.      |

## Bergtraining

|            |  |  |          |
|------------|--|--|----------|
| 20.07.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>3 x 1000 m mit 400 m Trabpause<br>Bergläufe Sprungkraftübungen                       | Tartanbahn K'bruck                               | 90 Min.  |
| 27.07.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Stabilisations- und Kräftigungsübungen auf der Bahn<br>8 x 400 m (Tempozeit = Pause) | Tartanbahn K'bruck                               | 60 Min.  |
| 03.08.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Überraschung :-)   | TV Stadion / FC Amberg                           | 90 Min.  |
| 10.08.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Fahrtenspiel 35 Min.   | Tartanbahn K'bruck<br>Richtung Haidweiher        | 60 Min.  |
| 17.08.2015 | Kraxln und Kraulen   | Monte Kaolino<br>TP wird noch bekannt<br>gegeben | open end |
| 24.08.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Summer Body! :-)<br>Eis Essen in Haselmühl im Anschluss!                             | Tartanbahn K'bruck                               | 60 Min.  |
| 31.08.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Bergtraining   | Maria-Hilf-Berg                                  | 60 Min.  |
| 07.09.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>Intervall-Lauf 4 x 2 Min. (20 sec Belastung, 10 sec Erholung)                        | Tartanbahn K'bruck<br>Kircherl Theuern           | 90 Min.  |
| 14.09.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen   | TV Stadion / FC Amberg                           | 80 Min.  |

Laufschule

---

---

|            |   |                                     |          |
|------------|---|-------------------------------------|----------|
| 21.09.2015 | 15 Min. Einlaufen, 15 Min. Auslaufen<br>500 - 1000 -500 * 2 | Tartanbahn K'bruck                  | 75 Min.  |
| 28.09.2015 | <b>SAISONABSCHLUSS</b>                                      | <b>Sportgaststätte Fam. Tröster</b> | open end |

---

---