



Ferien-Feiertag	Individual Train.	Lauftraining	Cross Training	Cross und Schwimm Training	Schwimm	Velo/Bike	Kondition / Athletik	
Trainingsperioden	Grundlage 1	Grundlage 2	Vorbereitung 1 und 2		Aufbau 1 und 2		Spezifische	Wettkampf

Nach Voranmeldung oder erste Teilnahme, werdet ihr im Whatsapp Trainingsgruppe aufgenommen werden. Trainingsänderungen und Treffpunkt werden via Whatsapp kommuniziert. Individuell Trainingsplanung mit geplanten Einheiten (Distanzen, Zeit, Intensität, Tempo, Erholungszeit) können direkt via E-Mail vero@fsocoach.ch bestellt werden.

Einheiten sind immer gleich aufgebaut: **Warmup** inkl Lauf ABC (Joggen + FitSportGrüss Flow) und Steigerungen, **Hauptteil**, **Cooldown** und stretching (Auslaufen + FitSportTschüss)

Konzept für Triathleten: Ihr bekommt Wochen Trainingspläne mit 2-3 Trainingseinheit/Diziplin. !!! NIE 2 x Roten nacheinander trainieren !!

Wenn ihr 2 Einheit in ein Training kombinieren möchtet zuerst Rot dann Grün Einheit.

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkungen			
43	21.10-27.10.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen	individuell Pause - Swim und/oder Bike	15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik	individuell Pause - Swim und/oder Bike	individuell Lauf, Swim und/oder Bike		Luzern 10-21-42 km				
44	28.10-03.11.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik								
45	04.11-10.11.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik				Premium Cross Regensdorf				
46	11.11-17.11.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		18:30 U16-Aktiv Kondition/Athletik				8:00 Cross (Fahrspiel) 9:15 Schwimm				
47	18.11-24.11.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik								
48	25.11-01.12.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		18:30 U16-Aktiv Kondition/Athletik				8:00 Cross (Fahrspiel)				
49	02.12-08.12.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik				8:00 Cross (Fahrspiel) 9:15 Schwimm				
50	09.12-15.12.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik					Silvesterslauf Zürich			
51	16.12-22.12.2019	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		Speziell Weihnacht 18:30 U14-Aktiv Abschluss KB Party								
52	23.12-29.12.2019											
1	30.12-05.01.2020											
2	06.01-12.01.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen	individuell Pause - Swim und/oder Bike	15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik	individuell Pause - Swim und/oder Bike	individuell Lauf, Swim und/oder Bike	Premium Cross Düdingen					
3	13.01-19.01.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik				8:00 Cross Spezifische 9:15 Schwimm				
4	20.01-26.01.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik								
5	27.01-02.02.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik				8:00 Cross Spezifische				
6	03.02-09.02.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik				Classic Cross Luzern (LU) & Duathlon				
7	10.02-16.02.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik					Premium Cross Benken (SG)			
8	17.02-23.02.2020											
9	24.02-01.03.2020											
10	02.03-08.03.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen		individuell Pause - Swim und/oder Bike			15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik	individuell Pause - Swim und/oder Bike	individuell Lauf, Swim und/oder Bike	Cross Schweizer Meisterschaft Favagny (FR)		
11	09.03-15.03.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen					15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik					
12	16.03-22.03.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen	15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik			8:00 Cross Spezifische 9:15 Schwimm						
13	23.03-29.03.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen	15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik									
14	30.03-05.04.2020	18:30 Lauftechnik Intervall Training Sarnen	15:00 U16 Cross 18:30 U18-Aktiv Kondition/Athletik			Abiglauf / Duathlon Walisellen	Triathlon Wallisellen					



WINTERTRAINING

FITSPORT-OBWALDEN

Nachwuchs und Aktiv Lauf/Cross & Schwimm Training

Infos, Trainingszeit und Ort:

- ✓ Jeden Montag Lauf Technik und Intervall 18:30-20:00, Sarnen
- ✓ Jeden Mittwoch Outdoor Bootcamp 18:30- 20:00, Kerns
- ✓ Mittwoch Nachwuchs Stützpunkt Lauftraining 15:00, Sarnen*
- ✓ Samstagmorgen Kraft und Spezifisches Cross Training ab 08:00 *gemäß Trainingsplan vom 21.Oktober bis 05.04.2020

Winter Events:

Mittwoch 18.12.2019 18:30 Abschluss Training Team FitSport Dossenhalle Kerns (Kin-Ball Party) Indoor Training!

11.01.20 Cross Düdingen, 08.02.20 Cross/Duathlon Luzern,

16.02.20 Cross Benken, 07.03.20 Cross SM Farvagny. Sarnen

Schüler bis Jg. 2001
60.-/Jahre

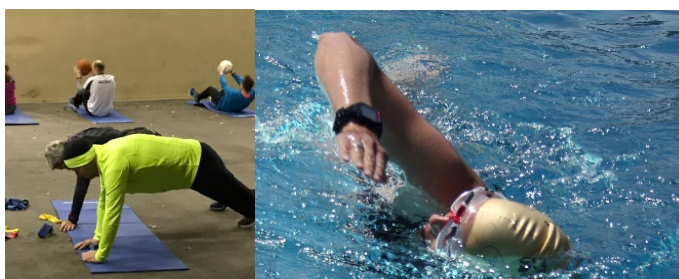
Ab Jg. 2000
Mitgliederbeiträge
90.-/Jahre

(inkl. Triathlon
Trainingspläne und
Triathlon Verband
Mitgliederschaft)



TEAM FITSPORT
kerns/obwalden/switzerland

Triathlon in Obwalden
Fitsport-Obwalden.ch



FITSPORT-OBWALDEN

Triathlon in Obwalden

Fitsport-obwalden.ch

Triathlon@Fitsport.ch
(SMS) 079 405 37 60