

TENERO Oktober 2023



Elite / U23 / U20		Vormittag / Matin	Nachmittag / Après-midi
Freitag / Vendredi	20.10.23	40-60' RDL	ABC / Koordination / Athletik
Samstag / Samedi	21.10.23	8-15x2' (1' TP)	U20: Alternative Ausdauer (Spinning Bike) + Beweglichkeit U23/Elite: 40-60' RDL + Beweglichkeit
Sonntag / Dimanche	22.10.23	60-90' DL	Pause
Montag / Lundi	23.10.23	2-3x10' anaerobe Schwelle, 2' TP	U20: Alternative Ausdauer (Aqua jogging/Schwimmen) U23/Elite: 40-60' DL + Gym oder Alternativ
Dienstag / Mardi	24.10.23	40-60' DL + Stl. + Gymnastik	Pause
Mittwoch / Mercredi	25.10.23	ABC / Koordination / KL / Athletik Kraft	U20: Alternative Ausdauer (Spinning Bike) U23/Elite: 40-60' DL + Gym oder Alternativ
Donnerstag / Jeudi	26.10.23	2-3x10' (30"/30"), 4' SP	U20/U23/Elite: Alternative Ausdauer (Aqua jogging / Schwimmen)
Freitag / Vendredi	27.10.23	U20: Pause U23/Elite: 40-60' DL	ABC / KL / Hürden / Athletik
Samstag / Samedi	28.10.23	30-40' RDL + Stl.	Cross Training
Sonntag / Dimanche	29.10.23	60-90' RDL	

RDL = endurance de base easy
 DL = endurance de base
 ABC = école de course
 Hürden = haies
 Athletik = Entraînement de la force
 TP = Pause est trotter
 Beweglichkeit = souplesse
 Schwimmen = Nager
 STL = Course d'accélération