

Beginn um 19.00 Uhr bei der Mehrzweckhalle Hardmatt in Obergösgen (Ausnahmen angegeben)								
A	Datum	P	Gruppe 1 Christian/+++	P	Gruppe 2 Urs/Karin	Gruppe 3 Evelyne/Isabella	Gruppe 4 Beat	
E	30.3.10	2	Temposteigerung 3 x 1000 m	1	FÜROBE-LAUF	Frühling ahoi, Steigerungsläufe	Individuelles...	
B	6.4.10	3	Bergsprints 8 x 100 m	2	Tempolauf 20 - 25' mit Ablösung	FÜROBE-LAUF	... Training ...	
C	13.4.10	<b>Laufschuhtest Brunner Sport Aarau und Fürebe-Lauf</b>						
U	20.4.10	1	FÜROBE-LAUF	3	3-fach-Pyramide	Hügellauf	... abhängig ...	
K	27.4.10	2	3 x 5 Min. zügig bis schnell	1	FÜROBE-LAUF	Intervall 3x100 m, 2x200 m, 3x100 m	... von ...	
I	4.5.10	3	Treppenintervalle in versch. Varianten	1	Cross	FÜROBE-LAUF	... der ...	
E	11.5.10	1	FÜROBE-LAUF	2	Postenlauf mit Zeitangabe	Schwedisches Fahrtspiel	... Gruppengrösse.	
B	18.5.10	2	2x3 Vorbeiläufe (von vorne n. hinten)	1	FÜROBE-LAUF	Treppenlauf	Individuelles ...	
C	25.5.10	1	Durch Feld und Wald	3	Treppentraining	FÜROBE-LAUF	... Training ...	
U	1.6.10	3	Pyramide: 30"/60"/90"/120"/90"/60"/30"	1	FÜROBE-LAUF	Jede/r macht 3 Min. das Tempo	... abhängig ...	
K	8.6.10	2	<b>Berglauf 2 Std. / Gebiet Froburg</b>				<b>Berglauf ca. 1,5 Std. Wartenfels</b>	
I	15.6.10	2	15' I / 10' m / 15' I / 5' s / 15' I	3	3x2' flach + 5x30" Hügelsprints	FÜROBE-LAUF	... von ...	
E	22.6.10	1	FÜROBE-LAUF	2	Schwedisches Fahrtspiel	Pyramide 1'/2'/3'/4'/3'/2'/1', gleiche TP	... der ...	
B	29.6.10	2	Run + Bike (je 5 x 5' Laufen, Velo)	1	FÜROBE-LAUF	DL mit 2x5' Tempoverschärfung	... Gruppengrösse.	
C	6.7.10	3	1 km Zeitlauf (2 Serien)	2	progressiver Dauerlauf	FÜROBE-LAUF	Individuelles ...	
U	13.7.10	<b>Tüfelsschlucht / Allerheiligenberg ab Coop-Parkplatz, Hägendorf, anschl. Aperó bei Marka-Sport, Wangen b. Olten</b>						
K	20.7.10	<b>Longjog 1,5 bis 2 Std. rund um den Engelberg ab Parkplatz Gemeindeverwaltung, Dulliken</b>						
I	27.7.10	<b>Rumpel (60 bis 75 Min.) ab Parkplatz Tenniscenter, Trimbach</b>						
E	3.8.10	<b>ab Badi Schönenwerd</b>						
B	10.8.10	<b>1'000er-Stägeli mit anschl. Grillieren ab Fuchslochhütte, Kappel</b>						
C	17.8.10	1	FÜROBE-LAUF	2	5 x 5' im 5er-Schnitt (TP 5')	Run and Bike	... Training ...	
U	24.8.10	3	Hydrantensprints	1	FÜROBE-LAUF	Schlosslauf	... abhängig ...	
K	31.8.10	2	Schwedisches Fahrtspiel	3	3 x 1000 m Verfolgung	FÜROBE-LAUF	... von ...	
I	7.9.10	1	FÜROBE-LAUF	2	Überholläufe	Poln. Fahrtspiel 4x22", 3x33", 2x44"	... der ...	
E	14.9.10	3	Poln. Fahrtspiel 10 x 30" TP 30"	1	FÜROBE-LAUF	Überhollauf	... Gruppengrösse.	
B	21.9.10	2	Jede/r macht 3 Min. sein Tempo	3	Sprints am Hang (unvollst. Pause)	FÜROBE-LAUF	Individuelles ...	
C	28.9.10	1	FÜROBE-LAUF <b>Tea Time</b>	2	Versch. Tempi <b>Tea Time</b>	Ende, Aus, Schluss <b>Tea Time</b>	... Training ... <b>Tea Time</b>	
<p>Legende: <b>gemeinsame Anlässe</b>                      A = Aufwärmen  <b>ausserordentliche Startorte</b>                    P = Profil  <span style="background-color: #cccccc; border: 1px solid black; padding: 2px;">Garderobe geschlossen</span>                    FÜROBE-LAUF = Dauerlauf ca. 6 Min./km</p>								