



Aargauer OL-Verband

## Trainingslager Slowenien 18.4.2019 - 28.4.2019

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	18. Apr 19	19. Apr 19	20. Apr 19	21. Apr 19	22. Apr 19	23. Apr 19	24. Apr 19	25. Apr 19	26. Apr 19	27. Apr 19	28. Apr 19
Tageschef	Pädi	Pädi	Splais	Pädi	Luki	Corinne	Gil	Isi	Splais	Pädi	Pädi
<b>Vormittag</b>											
Bahnleger			Luki	-	Splais		Corinne	Isi	Isi	Gil	
Was	Aarau - Villach	Villach - Ljubliana	T2 - Relief	T4 - Long Easter <sup>4</sup>	T6 - Sprint	Ruhetag	T8 - Auffangen	T10 - Middle	T12 - Kraft	T14 - Staffel	Ljubliana - Aarau
Karte			Povir	Podgrad	Koper		Veliki Dol	Lokve		Cajnar	
Intensität			Extensiv	Intensiv	Intensiv		Extensiv	Intensiv	Extensiv	Intensiv	
Dauer	8h	2.5h	60 min	70 min	20 min		60 min	50 min	60 min	40 min	
Ort Mittagessen	unterwegs	unterwegs	Unterkunft	unterwegs	unterwegs	unterwegs	Unterkunft	unterwegs	Unterkunft	unterwegs	zuhause
<b>Nachmittag</b>											
Bahnleger		Isi	Splais	Gil	Luki		Corinne	Pädi	Pädi		
Was	Aarau - Villach	T1 - Warmup	T3 - VPO	T5 Alternativ / Kraft / Laufschule	T7 - Kompass	Ruhetag	T9 - Mini Mi	T11 - Relief reduziert	T13 - Fun O	Ljubliana - Aarau	
Karte		Lome - Klavzar	Lipica		Presnica		Krajna Vas	Poncala	Veliki Dol		
Intensität		Extensiv	Extensiv	Extensiv	Extensiv		Extensiv	Extensiv	Mittel		
Dauer		50 min	50 min	60 min	60 min		60 min	70 min	60 min		
<b>Abendprogramm</b>											
Wer	Alle	Pädi	Luki	Stufentrainer	Alle	Team	Luki & Corinne	Stufentrainer	Team		
Was	Vorbereitung Jugendlager	Lagerinfos	Input Relief	Auswertung Long	Athleteninput	JC-Motto	Cherzli OL	Gespräche Testlaufvorbereitung	Vorb. Jugendlager Bunter Abend		

Hauptsponsor



LUNGENLIGA AARGAU

Sponsoren



Supporter



SWISSLOS Sportfonds Aargau

Teilnahmen



N - nur  
W - Wildschweine  
K - können  
A - alles  
G - Gewinnen



... immer en Schritt vorus!!