

# Läufer-Team Oker e.V.

## Training 2018

### Januar

Reine Ausdauer : 2 – 3 x lange Strecken (12 – 20 km) in ruhigen Tempo  
wöchentlich im Wechsel Wald/Asphalt

### Februar

Wechsel : Ausdauer und Fahrtenspiel

Ausdauer 15 -25 km

Fahrtenspiel 10 – 15 km

Laura und Dietmar einmal in der Woche Lauf mit Stöcken bergan

### März

Fahrtenspiel verstärkte schnelle Abschnitte ca. 1 km leicht bergan  
Tempoläufe auf Asphalt

### April

Fahrtenspiel mit kurzen Anritten ca. 200 – 300 m

Trainingstage nach Möglichkeit Dienstag/Donnerstag und Wochenende  
Nach Absprache gemeinsames Training : Dietmar – Oliver – Marc – Matthias –  
Laura – Heinz .

Trainingsorte : Okertalsperre/Granetalsperre - Ausdauer