

Offenes ÖHSV Jugendtrainingslager

17. – 22. August 2014, Litschau

Trainingsformen

Trainingsformen und –orte (Änderungen vorbehalten):

Zeit, Ort	Training	SI
So nachm. Litschau	Viel-Posten, Korridor, Höhenlinien, Fenster-OL (langsames Training)	ja
Mo vorm. Eibenstein, Blockheide	Korridor OL (langsames Training)	nein
Mo nachm. Eibenstein, Blockheide	Partner OL (schnelles Training)	ja
Di vorm. Litschau	Einer-Staffel mit eingebauter Crosslauf-Strecke (schnelles Training)	ja
Di nachm. Litschau	Viel-Posten, Korridor, Höhenlinien, Fenster-OL (langsames Training)	ja
Di abends Litschau	Nacht-OL	nein
Mi vorm. Neunagelberg	Fenster-OL (langsames Training)	nein
Mi nachm. Neunagelberg	OL Mitteldistanz (schnelles Training)	ja
Do vorm. Litschau	OL mit langen Teilstrecken (langsames Training)	ja
Do nachm. Litschau	Kappen schnappen (schnelles Training)	nein
Fr vorm. Friedreichs	Staffelwettkampf	ja

Pro Training stehen 4 Bahnen zur Verfügung.

Der ÖHSV und der HSV OL Wiener Neustadt freuen sich auf euer Kommen

