



Wochenplan NLZ Zürich

	Training	Ort	Trainingsleitung	Zielgruppe
Montag 1800	Athletiktraining	Baugewerbliche Berufsschule, Lagerstrasse, Zürich, Turnhalle 4	NLZ Zürich	Kader national, Elite
Dienstag 1800	OL-Training	Max 1h öV ab Bhf Zürich	NLZ Zürich	auch Regio Kader ab 16 und weitere Interessierte
Mittwoch 1800	Intensives Lauftraining	Stadion Buchholz, Uster	LC Uster	Kader national, Elite
Donnerstag 0800	Krafttraining	rehab Physiotherapie Oleanderstrasse 14, Zürich	NLZ Zürich	Kader national, Elite
Freitag 1500	OL-Training, nur im Winter	Max 1h öV ab Bhf Zürich	NLZ Zürich	auch Regio Kader ab 16 und weitere Interessierte

Kader national: Athletinnen und Athleten des nationalen Elitekaders, des nationalen Juniorenkaders und auch aus ausländischen Verbänden

Elite: ambitionierte Elite Athletinnen und Athleten