

19.02.	Blaue Bahn 10' EL 10' Laufschiule 10' Pyramide: <ul style="list-style-type: none"> • Schnell: 40s, 50s, 60s, 50s, 40s Pause: immer 1.5 min 10' Spielkartenlauf 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
24.02.	<i>Bremgarter Reusslauf</i>
26.02.	Blaue Bahn 10' EL 10' Laufschiule 10' Linienlauf 10' Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
04.03.	DL 10' EL 10' Laufschiule 10' Fahrtenspiel 10' Flamingo 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
11.03.	Hügel 10' EL 10' Laufschiule 10' Hügelsprint 10' Würfelstafette 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
18.03.	Blaue Bahn 10' EL 10' Laufschiule 10' Sprints: <ul style="list-style-type: none"> • 4x (20" Sprint, 40" Pause) • 4x (20" Side shuffle, 40" Pause) 10' Fast and Furious 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
23.03.	<i>Badener Limmat-Lauf</i>
25.03.	Blaue Bahn 10' EL 10' Laufschiule 10' Tierläufe (3x) 10' Memory 10' AL

	10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten) Memory
01.04.	OSTERMONTAG
08.04.	FERIEN
15.04.	FERIEN
22.04.	DL 10' EL 10' Lauschule 10' DL zur Hindernisbahn (evtl. mit Schlaufen) 10' Hindernislauf (Militärbahn) 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
28.04.	<i>Aargauer Volkslauf</i>
29.04.	Blaue Bahn 10' EL 10' Lauschule 10' Pyramide: <ul style="list-style-type: none"> • Schnell: 10s, 15s, 20s, 25s, 20s, 15s, 10s • Pause: 10s 10' Tic Tac Toe 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
06.05.	Finnenbahn 10' EL 10' Lauschule 10' Finnenbahn mit Kraft 10' Postenlauf-Punktespiel 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
09.05.	<i>Johanniterlauf Leuggern</i>
13.05.	Blaue Bahn 10' EL 10' Lauschule 10' Partnersprint 2x 10' Zeitschätzlauf Variation 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
20.05.	PFINGSTMONTAG
25.05.	<i>Obstacle Run Wettingen</i>
27.05.	DL 10' EL 10' Lauschule 10' DL mit Schatzsuche 10' Puzzlelauf 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
03.06.	Hügel

	10' EL 10' Laufschule 10' Hügelsprint 10' Laufbingo 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
10.06.	Blaue Bahn 10' EL 10' Laufschule 10' Musikintervalle 10' Stabstafette 400m 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
17.06.	Blaue Bahn 10' EL 10' Laufschule 10' Würfelintervalle 10' Kommando Laufen 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
24.06.	Blaue Bahn 10' EL 10' Laufschule 10' Leiterintervalle 10' Pac-Man Fangis 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
01.07.	Finnenbahn 10' EL 10' Laufschule 10' Spiegelbildsprints 10' Spiel nach Wunsch 10' AL 10' Dehnen (jeweils 15-30 Sekunden halten)
08.07.	FERIEN
15.07.	FERIEN
22.07.	FERIEN
29.07.	FERIEN
05.08.	FERIEN