



Läuferriege Ebikon

Leiter: Martin Koch

Trainingsprogramm: Läufer 1a und 1b

Sommer 2024

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
03.04.2024	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
10.04.2024	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
17.04.2024	Dauerlauf mit Laufschiule	Läufer 1 b Dauerlauf-Tempo ca.7.30 - 8.00 Min. in lockeren Abschnitten
24.04.2024	Dauerlauf langsam - Laufschiuhstest Wirth Sport	Läufer 1 a Dauerlauf-Tempo langsam mit Gehpausen
01.05.2024	Dauerlauf mit Gehpausen	
08.05.2024	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
15.05.2024	Dauerlauf mit Laufschiule	Gehpausen je nach Bedürfnis
22.05.2024	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
29.05.2024	Helsana Trail	
05.06.2024	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
12.06.2024	Dauerlauf langsam	
19.06.2024	Fahrtspiele	
26.06.2024	Dauerlauf mit Laufschiule	
03.07.2024	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
10.07.2024	Dauerlauf mit Gehpausen	
17.07.2024	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
24.07.2024	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
31.07.2024	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
07.08.2024	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
14.08.2024	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
21.08.2024	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
28.08.2024	Dauerlauf	
04.09.2024	Dauerlauf mittel	
11.09.2024	Helsana Trail	
18.09.2024	Fahrtspiele	
25.09.2024	Dauerlauf mit Mitteltempo	
02.10.2024	Dauerlauf mit Laufschiule	
09.10.2024	Dauerlauf mit Mitteltempo	
16.10.2024	Dauerlauf langsam	
23.10.2024	Dauerlauf	
30.10.2024	Abschlussabend Aebikerhütte	