



Läuferriege Ebikon

Leiterin: Magi Bänziger

Trainingsprogramm Läufer 2

Sommer 2024

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
03.04.2024	Start Swiss Lauftreff Ebikon Sommer	
10.04.2024	Dauerlauf langsam	Dauerlauf schnell ca. 6.00 Min/km
17.04.2024	Dauerlauf mit Laufschule	Dauerlauf langsam ca. 7.00 Min/km
24.04.2024	Dauerlauf mit Steigerungsläufe - Laufschuhtest Wirth Sport	Dauerlauf mittel ca. 6.30 Min/km
01.05.2024	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
08.05.2024	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	EINLAUFEN vor jeder Trainingseinheit
15.05.2024	Dauerlauf langsam	
22.05.2024	Helsana Trail	STRETCHING nach jeder Trainingseinheit
29.05.2024	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
05.06.2024	Dauerlauf langsam	
12.06.2024	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
19.06.2024	Dauerlauf mit Laufschule	
26.06.2024	Dauerlauf langsam	
03.07.2024	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
10.07.2024	1 Min.,2 Min.,3 Min.,4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
17.07.2024	Tempoläufe (mittel und schnell)	
24.07.2024	Dauerlauf langsam	
31.07.2024	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell	
07.08.2024	Dauerlauf mit Laufschule	
14.08.2024	Dauerlauf langsam	
21.08.2024	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
28.08.2024	Dauerlauf langsam	
04.09.2024	Dauerlauf mit Laufschule	
11.09.2024	Helsana Trail	
18.09.2024	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
25.09.2024	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
02.10.2024	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
09.10.2024	Dauerlauf langsam	
16.10.2024	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
23.10.2024	Dauerlauf langsam	
30.10.2024	Abschlussabend Aebikerhütte	