



Läuferriege Ebikon

Leiter: Bruno Fleischli und Martin Brunner

Trainingsprogramm Läufer 3

Sommer 2024

Datum		Trainingsprogramm	Bemerkungen
03.04.2024	B	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer	
10.04.2024	M	Dauerlauf langsam	
17.04.2024	B	Dauerlauf mit Laufschule	
24.04.2024	M	Dauerlauf mit Steigerungsläufe - Laufschuhstest Wirth Sport	
01.05.2024	B	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
08.05.2024	M	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
15.05.2024	B	Dauerlauf langsam	
22.05.2024	M	Helsana Trail	
29.05.2024	B	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
05.06.2024	M	Dauerlauf langsam	
12.06.2024	M	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
19.06.2024	B	Dauerlauf mit Laufschule	
26.06.2024	M	Dauerlauf langsam	
03.07.2024	B	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
10.07.2024	B	1 Min.,2 Min.,3 Min.,4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
17.07.2024	M	Tempoläufe (mittel und schnell)	
24.07.2024	-	Dauerlauf langsam	kein Leiter
31.07.2024	-	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell	kein Leiter
07.08.2024	B	Dauerlauf mit Laufschule	
14.08.2024	M	Dauerlauf langsam	
21.08.2024	B	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
28.08.2024	M	Dauerlauf langsam	
04.09.2024	B	Dauerlauf mit Laufschule	
11.09.2024	M	Helsana Trail	
18.09.2024	B	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
25.09.2024	B	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
02.10.2024	M	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
09.10.2024	M	Dauerlauf langsam	
16.10.2024	B	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
23.10.2024	M	Dauerlauf langsam	
30.10.2024		Abschlussabend Aebikerhütte	