



Läuferriege Ebikon

Leiter: Urs Näpflin und Adrian Barmettler; Gruppe 5: Adrian Burri

Trainingsprogramm Läufer 4 und 5

Sommer 2024

Datum		Trainingsprogramm	Route	Bemerkungen
03.04.2024		Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer		
03.04.2024	B	Ausdauer / Kraft	3	
10.04.2024	N	Dauerlauf langsam	22	
17.04.2024	B	Stehvermögen	6	
24.04.2024	N	Ausdauer / Koordination - Laufschuhtest Wirth Sport	2	
01.05.2024	B	Schnelligkeit / Kraft	9	
08.05.2024	N	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)	(9)	
15.05.2024	N	Stehvermögen	5	
22.05.2024	B	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
29.05.2024	B	Hügellauf	7	
05.06.2024	N	Dauerlauf langsam	19	
12.06.2024	N	Schnelligkeit	15	
19.06.2024	N	Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente")	1	
26.06.2024	B	Tempolauf	4	
03.07.2024	B	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)		
10.07.2024	N	Hügellauf	10	
17.07.2024	B	Schnelligkeit / Kraft	15	
24.07.2024	N	Ausdauer Berg	7	
31.07.2024	B	HIT / Schnelligkeit	16	
07.08.2024	N	Stehvermögen	6	
14.08.2024	B	Spezial-Training	20	
21.08.2024	N	Hügelläufe	7	
28.08.2024	B	Tempolauf	4	
04.09.2024	N	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
11.09.2024	B	Ausdauer Berg	3	
18.09.2024	N	Schnelligkeit	9	
25.09.2024	B	Schnelligkeit	15	
02.10.2024	N	Ausdauer Berg	6+	
09.10.2024	N	Stehvermögen	23	
16.10.2024	N	Dauerlauf langsam	22	
23.10.2024	B	Dauerlauf langsam	13	
30.10.2024		Abschlussabend Aebikerhütte		

Hinweis Gruppe 5 - Start gleichzeitig mit der Gruppe 4, 30 Minuten Tempolauf auf derselben Route.