



Läuferriege Ebikon

Leiterin: Magi Bänziger und Bruno Fleischli

Trainingsprogramm Läufer 2

Sommer 2025

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
02.04.2025	Start Swiss Lauftreff Ebikon Sommer	
09.04.2025	Dauerlauf langsam	Dauerlauf schnell ca. 6.00 Min/km
15.04.2025	Laufschuhstest Wirth Sport - Lauftreff Kriens	18:45 Uhr Schulhaus Meiersmatt, Kriens
16.04.2025	Dauerlauf mit Laufschule	Dauerlauf langsam ca. 7.00 Min/km
23.04.2025	Dauerlauf mit Steigerungsläufe	Dauerlauf mittel ca. 6.30 Min/km
30.04.2025	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
07.05.2025	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	EINLAUFEN vor jeder Trainingseinheit
14.05.2025	Dauerlauf langsam	
21.05.2025	Helsana Trail	STRETCHING nach jeder Trainingseinheit
28.05.2025	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
04.06.2025	Dauerlauf langsam	
11.06.2025	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
18.06.2025	Dauerlauf mit Laufschule	
25.06.2025	Dauerlauf langsam	
02.07.2025	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
09.07.2025	1 Min., 2 Min., 3 Min., 4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
16.07.2025	Tempoläufe (mittel und schnell)	
23.07.2025	Dauerlauf langsam	
30.07.2025	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell	
06.08.2025	Dauerlauf mit Laufschule	
13.08.2025	Dauerlauf langsam	
20.08.2025	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
27.08.2025	Dauerlauf langsam	
03.09.2025	Dauerlauf mit Laufschule	
10.09.2025	Helsana Trail	
17.09.2025	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
24.09.2025	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
01.10.2025	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
08.10.2025	Dauerlauf langsam	
15.10.2025	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
22.10.2025	Dauerlauf langsam	
29.10.2025	Abschlussabend Aebikerhütte	