



Läuferriege Ebikon  
Leiter: Martin Koch

Trainingsprogramm: Läufer 1a und 1b  
Sommer 2025

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
02.04.2025	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
09.04.2025	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
15.04.2025	Laufschuhfest Wirth Sport - Lauftreff Kriens	18:45 Uhr Schulhaus Meiersmatt, Kriens
16.04.2025	Dauerlauf mit Laufschiule	Läufer 1 b Dauerlauf-Tempo ca.7.30 - 8.00 Min. in lockeren Abschnitten
23.04.2025	Dauerlauf langsam -	Läufer 1 a Dauerlauf-Tempo langsam mit Gehpausen
30.04.2025	Dauerlauf mit Gehpausen	
07.05.2025	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
14.05.2025	Dauerlauf mit Laufschiule	Gehpausen je nach Bedürfnis
21.05.2025	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
28.05.2025	Helsana Trail	
04.06.2025	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
11.06.2025	Dauerlauf langsam	
18.06.2025	Fahrtspiele	
25.06.2025	Dauerlauf mit Laufschiule	
02.07.2025	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
09.07.2025	Dauerlauf mit Gehpausen	
16.07.2025	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
23.07.2025	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
30.07.2025	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
06.08.2025	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
13.08.2025	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
20.08.2025	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
27.08.2025	Dauerlauf	
03.09.2025	Dauerlauf mittel	
10.09.2025	Helsana Trail	
17.09.2025	Fahrtspiele	
24.09.2025	Dauerlauf mit Mitteltempo	
01.10.2025	Dauerlauf mit Laufschiule	
08.10.2025	Dauerlauf mit Mitteltempo	
15.10.2025	Dauerlauf langsam	
22.10.2025	Dauerlauf	
29.10.2025	Abschlussabend Aebikerhütte	