



Läuferriege Ebikon
Leiter: Martin Brunner

Trainingsprogramm Läufer 3
Sommer 2025

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