



Läuferriege Ebikon

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

Trainingsprogramm Läufer 4 und 5

Sommer 2025

Datum		Trainingsprogramm	Route	Bemerkungen
02.04.2025		Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer		
02.04.2025	B	Ausdauer / Kraft	3	
09.04.2025	B	Dauerlauf langsam	22	
15.04.2025		Laufschuhfest Wirth Sport - Laufftreff Kriens		18:45 Uhr Schulhaus Meiersmatt
16.04.2025	N	Stehvermögen	6	
23.04.2025	N	Ausdauer / Koordination	2	
30.04.2025	B	Schnelligkeit / Kraft	9	
07.05.2025	N	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)	(9)	
14.05.2025	N	Stehvermögen	5	
21.05.2025	B	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
28.05.2025	B	Hügellauf	7	
04.06.2025	N	Dauerlauf langsam	19	
11.06.2025	B	Schnelligkeit	15	
18.06.2025	N	Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente")	1	
25.06.2025	B	Tempolauf	4	
02.07.2025	N	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)		
09.07.2025	N	Hügellauf	10	
16.07.2025	B	Schnelligkeit / Kraft	15	
23.07.2025	N	Ausdauer Berg	7	
30.07.2025	B	HIT / Schnelligkeit	16	
06.08.2025	N	Stehvermögen	6	
13.08.2025	B	Spezial-Training	20	
20.08.2025	N	Hügelläufe	7	
27.08.2025	B	Tempolauf	4	
03.09.2025	N	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
10.09.2025	B	Ausdauer Berg	3	
17.09.2025	N	Schnelligkeit	9	
24.09.2025	B	Schnelligkeit	15	
01.10.2025	N	Ausdauer Berg	6+	
08.10.2025	N	Stehvermögen	23	
15.10.2025	N	Dauerlauf langsam	22	
22.10.2025	B	Dauerlauf langsam	13	
29.10.2025		Abschlussabend Aebikerhütte		

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