



Läuferriege Ebikon

Leiterin: Magi Bänziger und Bruno Fleischli

Trainingsprogramm Läufer 2

Sommer 2026

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
01.04.2026	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer	
08.04.2026	Dauerlauf langsam	Dauerlauf schnell ca. 6.00 Min/km
15.04.2026	Go-in 6 weeks in Buchrain/Training Absprache Gruppe	
21.04.2026	Laufschuhtest Wirth Sport - Laufftreff Kriens	18:45 Uhr Schulhaus Meiersmatt, Kriens
22.04.2026	Dauerlauf mit Laufschiule	Dauerlauf langsam ca. 7.00 Min/km
29.04.2026	Dauerlauf mit Steigerungsläufe	Dauerlauf mittel ca. 6.30 Min/km
06.05.2026	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
13.05.2026	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	EINLAUFEN vor jeder Trainingseinheit
20.05.2026	Dauerlauf langsam	
27.05.2026	Helsana Trail	STRETCHING nach jeder Trainingseinheit
03.06.2026	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
10.06.2026	Dauerlauf langsam	
17.06.2026	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
24.06.2026	Dauerlauf mit Laufschiule	
01.07.2026	Dauerlauf langsam	
08.07.2026	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
15.07.2026	1 Min.,2 Min.,3 Min.,4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
22.07.2026	Tempoläufe (mittel und schnell)	
29.07.2026	Dauerlauf langsam	
05.08.2026	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell	
12.08.2026	Dauerlauf mit Laufschiule	
19.08.2026	Dauerlauf langsam	
26.08.2026	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
02.09.2026	Dauerlauf langsam	
09.09.2026	Dauerlauf mit Laufschiule	
16.09.2026	Helsana Trail	
23.09.2026	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
30.09.2026	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
07.10.2026	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
14.10.2026	Dauerlauf langsam	
21.10.2026	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
28.10.2026	Abschlussabend Aebikerhütte	