



## Läuferriege Ebikon

Leiter: Martin Brunner und Urs Näpflin

Trainingsprogramm Läufer 3

Sommer 2026

Datum		Trainingsprogramm	Bemerkungen
01.04.2026	M	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer	
08.04.2026	U	Dauerlauf langsam	
15.04.2026		Go-in 6 weeks in Buchrain	
21.04.2026		Laufschuhfest Wirth Sport - Laufftreff Kriens	18:45 Uhr Schulhaus Meiersmatt, Kriens
22.04.2026	M	Dauerlauf mit Laufschiule	Laufschiule mit Läufer2
29.04.2026	U	Dauerlauf mit Steigerungsläufe	
06.05.2026	M	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
13.05.2026	U	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
20.05.2026	M	Dauerlauf langsam	
27.05.2026	U	Helsana Trail	
03.06.2026	M	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
10.06.2026	U	Dauerlauf langsam	
17.06.2026	M	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
24.06.2026	U	Dauerlauf mit Laufschiule	Laufschiule mit Läufer2
01.07.2026	M	Dauerlauf langsam	
08.07.2026	U	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
15.07.2026	M	1 Min.,2 Min.,3 Min.,4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
22.07.2026	M	Tempoläufe (mittel und schnell)	
29.07.2026	-	Dauerlauf langsam	
05.08.2026	-	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell	
12.08.2026	U	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
19.08.2026	M	Dauerlauf langsam	
26.08.2026	U	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
02.09.2026	M	Dauerlauf langsam	
09.09.2026	U	Dauerlauf mit Laufschiule	Laufschiule mit Läufer2
16.09.2026	M	Helsana Trail	
23.09.2026	U	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
30.09.2026	M	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
07.10.2026	U	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
14.10.2026	M	Dauerlauf langsam	
21.10.2026	U	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
28.10.2026		Abschlussabend Aebikerhütte	