



Läuferriege Ebikon

Leiter: Adrian Burri

Trainingsprogramm Läufer 4 und 5

Sommer 2025

Datum	Trainingsprogramm	Route	Bemerkungen
<b>01.04.2026</b>	<b>Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer</b>		
01.04.2026	Ausdauer / Kraft	3	
08.04.2026	Dauerlauf langsam	22	
<b>15.04.2026</b>	<b>Go-in 6 weeks in Buchrain</b>		
<b>21.04.2026</b>	<b>Laufschuhtest Wirth Sport - Laufftreff Kriens</b>		<b>18:45 Uhr Schulhaus Meiersmatt</b>
22.04.2026	Ausdauer / Koordination	2	
29.04.2026	Schnelligkeit / Kraft	9	
06.05.2026	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)	(9)	
13.05.2026	Stehvermögen	5	
20.05.2026	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
27.05.2026	Hügellauf	7	
03.06.2026	Dauerlauf langsam	19	
10.06.2026	Schnelligkeit	15	
17.06.2026	Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente")	1	
24.06.2026	Tempolauf	4	
01.07.2026	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)		
08.07.2026	Hügellauf	10	
15.07.2026	Schnelligkeit / Kraft	15	
22.07.2026	Ausdauer Berg	7	
29.07.2026	HIT / Schnelligkeit	16	
05.08.2026	Stehvermögen	6	
12.08.2026	Spezial-Training	20	
19.08.2026	Hügelläufe	7	
26.08.2026	Tempolauf	4	
02.09.2026	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
09.09.2026	Ausdauer Berg	3	
16.09.2026	Schnelligkeit	9	
23.09.2026	Schnelligkeit	15	
30.09.2026	Ausdauer Berg	6+	
07.10.2026	Stehvermögen	23	
14.10.2026	Dauerlauf langsam	22	
21.10.2026	Dauerlauf langsam	13	
<b>28.10.2026</b>	<b>Abschlussabend Aebikerhütte</b>		

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