



Leiter: Verena Bättig/Karin Betschart/Martin Koch

Läuferriege Ebikon

Trainingsprogramm

Läufer 1a und 1b

März 2019

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
03.04.19	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
03.04.19	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
10.04.19	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	Läufer 1 a Dauerlauf-Tempo langsam mit Gehpausen
17.04.19	Dauerlauf mit Laufschule Fototermin 18.30 Uhr	Läufer 1 b Dauerlauf-Tempo ca.7.30 - 8.00 Min. in lockeren Abschnitten
24.04.19	Dauerlauf mit Gehpausen	
01.05.19	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
08.05.19	Dauerlauf mit Laufschule	Gehpausen je nach Bedürfnis
15.05.19	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
22.05.19	Standortbestimmung	
29.05.19	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
05.06.19	Dauerlauf langsam	Aushilfe/Ersatz-Leiter : Ernst Gisler
12.06.19	Fahrtspiele	
19.06.19	Dauerlauf mit Laufschule	
26.06.19	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
03.07.19	Dauerlauf mit Gehpausen	
10.07.19	Dauerlauf mit Mitteltempo	
17.07.19	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
24.07.19	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
31.07.19	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
07.08.19	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
14.08.19	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
21.08.19	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
28.08.19	Dauerlauf mittel	
04.09.19	Standortbestimmung	
11.09.19	Fahrtspiele	
18.09.19	Dauerlauf mit Mitteltempo	
25.09.19	Dauerlauf mit Laufschule	
02.10.19	Dauerlauf mit Mitteltempo	
09.10.19	Dauerlauf langsam	
16.10.19	Dauerlauf mittel	
23.10.19	Dauerlauf langsam	
30.10.19	Abschlussabend Aebiker Hütte	