



Leiter: Magi Bänziger/Karl Gauderon

Läuferriege Ebikon

Trainingsprogramm

Läufer 2

März 2019

| Datum | Trainingsprogramm | Bemerkungen |
|-----------------|---|---|
| 03.04.19 | Start SwissLauftreff Ebikon Sommer | |
| 03.04.19 | Dauerlauf | Je nach Bedürfniss wird in 2 Gruppen gelaufen |
| 10.04.19 | Dauerlauf | |
| 17.04.19 | Dauerlauf Fototermin 18.30 Uhr | Dauerlauf langsam in ca. 6.30 Min. |
| 24.04.19 | Dauerlauf | |
| 01.05.19 | Dauerlauf | EINLAUFEN vor jeder Trainingseinheit |
| 08.05.19 | Dauerlauf | |
| 15.05.19 | Dauerlauf | STRETCHING nach jeder Trainingseinheit |
| 22.05.19 | Standortbestimmung | |
| 29.05.19 | Dauerlauf | |
| 05.06.19 | Dauerlauf | |
| 12.06.19 | Dauerlauf | |
| 19.06.19 | Dauerlauf | |
| 26.06.19 | Dauerlauf | |
| 03.07.19 | Dauerlauf | |
| 10.07.19 | Dauerlauf | |
| 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 | Spezielles Ferien-Trainingsprogramm | |
| 04.09.19 | Standortbestimmung | |
| 11.09.19 | Dauerlauf | |
| 18.09.19 | Dauerlauf | |
| 25.09.19 | Dauerlauf | |
| 02.10.19 | Dauerlauf | |
| 09.10.19 | Dauerlauf | |
| 16.10.19 | Dauerlauf | |
| 23.10.19 | Dauerlauf | |
| 30.10.19 | Abschlussabend Aebiker Hütte | |
| | | |