



Leiter: Markus Burch

Läuferriege Ebikon

Trainingsprogramm

Läufer 3

März 2019

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen	
03.04.19	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer	04.02.19	LR Vereinslauf 19.00 Uhr
03.04.19	Dauerlauf langsam	04.06.19	Rotseelauf
10.04.19	Dauerlauf mit Steigerungsläufe		
17.04.19	Dauerlauf mit Laufschule		Fototermin 18.30 Uhr
24.04.19	Dauerlauf mit Fahrtspiele		
01.05.19	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	05.04.19	Luzerner Stadtlauf
08.05.19	Dauerlauf langsam		
15.05.19	Dauerlauf mit Fahrtspiele	05.18.19	Sempacherseelauf
22.05.19	Standortbestimmung		
29.05.19	Dauerlauf langsam	06.01.19	Baldeggerseelauf
05.06.19	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo		
12.06.19	Dauerlauf mit Laufschule		
19.06.19	Dauerlauf langsam		
26.06.19	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	06.29.19	Hellebardenlauf
03.07.19	1 Min.,2 Min.,3 Min.,4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	07.07.19	Stanserhornlauf
10.07.19	Tempoläufe (mittel und schnell)		
17.07.19	Dauerlauf langsam	07.19.19	Aegeriseelauf
24.07.19	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell		
31.07.19	Dauerlauf mit Laufschule		
07.08.19	Dauerlauf langsam		
14.08.19	Dauerlauf mit Fahrtspiele		
21.08.19	Dauerlauf langsam		
28.08.19	Dauerlauf mit Laufschule		
04.09.19	Standortbestimmung		
11.09.19	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	09.14.19	Aemmenlauf
18.09.19	Dauerlauf mit Fahrtspiele	09.15.19	Vereinslauf mit Picknick
25.09.19	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	09.21.19	Willisauerlauf
02.10.19	Dauerlauf langsam		
09.10.19	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo		
16.10.19	Dauerlauf langsam		
23.10.19	Dauerlauf langsam	10.27.19	SwissCity Marathon
30.10.19	Abschlussabend Aebikoner Hötte		