



Leiter: Urs Gwerder/ Urs Näpflin

Läuferriege Ebikon

Trainingsprogramm

Läufer 4

März 2019

| Datum | | Trainingsprogramm | Strecken Nr | | |
|-----------------|-----|---|-------------|----------|-----------------------------|
| 03.04.19 | | Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer | | | |
| 03.04.19 | N | Ausdauer / Kraft | 3 | 02.04.19 | LR Vereinslauf 19.00 Uhr |
| 10.04.19 | Stv | Dauerlauf langsam | 22 | 06.04.19 | Rotseelauf |
| 17.04.19 | N | Stehvermögen | 6 | | Fototermin 18:30 Uhr |
| 24.04.19 | G | Ausdauer / Koordination | 2 | | |
| 01.05.19 | N | Schnelligkeit / Kraft | 9 | 04.05.19 | Luzerner Stadtlauf |
| 08.05.19 | G | Dauerlauf langsam | 19 | | |
| 15.05.19 | N | Stehvermögen | 5 | 18.05.19 | Sempacherseelauf |
| 22.05.19 | G | Standortbestimmung (Testlauf 10 km) | | | |
| 29.05.19 | N | Hügellauf | 7 | | |
| 05.06.19 | G | Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz) | (9) | 01.06.19 | Baldeggerseelauf |
| 12.06.19 | G | Schnelligkeit | 15 | | |
| 19.06.19 | N | Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente") | 1 | | |
| 26.06.19 | N | Tempolauf | 4 | 29.06.19 | Hellebardenlauf |
| 03.07.19 | G | Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz) | | 07.07.19 | Stanserhornlauf |
| 10.07.19 | N | Hügellauf | 24 | | |
| 17.07.19 | G | Schnelligkeit / Kraft | 15 | 19.07.19 | Aegeriseelauf |
| 24.07.19 | Stv | Ausdauer Berg | 7 | | |
| 31.07.19 | G | HIT / Schnelligkeit | 16 | | |
| 07.08.19 | N | Stehvermögen | 6 | | |
| 14.08.19 | N | Spezial-Training | 20 | | |
| 21.08.19 | G | Hügelläufe | 7 | | |
| 28.08.19 | N | Tempolauf | 4 | | |
| 04.09.19 | G | Standortbestimmung (Testlauf 10 km) | | 14.10.19 | Aemmelauf |
| 11.09.19 | G | Ausdauer Berg | 3 | 15.10.19 | Vereinslauf/ Picknick |
| 18.09.19 | N | Schnelligkeit | 9 | 21.10.19 | Willisauerlauf |
| 25.09.19 | N | Schnelligkeit | 15 | | |
| 02.10.19 | G | Ausdauer Berg | 6+ | | |
| 09.10.19 | N | Stehvermögen | 23 | | |
| 16.10.19 | G | Dauerlauf langsam | 22 | | |
| 23.10.19 | N | Dauerlauf langsam | 13 | 27.10.19 | SwissCity Marathon Luzern |
| 30.10.19 | | Abschluss-Abend "Äbiker Hötte" | | | |
| | | G=Gwerder N=Näpflin | | | |