



Läuferriege Ebikon

Leiter: Verena Bättig/Karin Betschart/Martin Koch

Trainingsprogramm: Läufer 1a und 1b

März 2020

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
01.04 2020	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
08.04 2020	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
15.04 2020	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	Läufer 1 a Dauerlauf-Tempo langsam mit Gehpausen
22.04.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	Läufer 1 b Dauerlauf-Tempo ca.7.30 - 8.00 Min. in lockeren Abschnitten
29.04.2020	Dauerlauf mit Gehpausen Schuhstest Firma Wirth Sport	
06.05.2020	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
13.05.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	Gehpausen je nach Bedürfnis
20.05.2020	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
27.05.2020	Standortbestimmung	
03.06.2020	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
10.06.2020	Dauerlauf langsam	Ersatz Leiter : Ernst Gisler
17.06.2020	Fahrtspiele	
24.06.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	
01.07.2020	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
08.07.2020	Dauerlauf mit Gehpausen	
15.07.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
22.07.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
29.07.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
05.08.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
12.08.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
19.08.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
26.08.2020	Dauerlauf	
02.09.2020	Dauerlauf mittel	
09.09.2020	Standortbestimmung	
16.09.2020	Fahrtspiele	
23.09.2020	Dauerlauf mit Mitteltempo	
30.09.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	
07.10.2020	Dauerlauf mit Mitteltempo	
14.10.2020	Dauerlauf langsam	
21.10.2020	Dauerlauf	
28.10.2020	Abschlussabend Aebiker Hütte	