



Läuferriege Ebikon

Leiter: Magi Bänziger/Karl Gauderon

Trainingsprogramm: Läufer 2

März 2020

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
<b>01,04,2020</b>	<b>Start SwissLauftreff Ebikon Sommer</b>	
08.04.2020	Dauerlauf	Je nach Bedürfniss in 2 Gruppen gelaufen
15.04.2020	Dauerlauf	
22.04.2020	Dauerlauf	Dauerlauf langsam in ca. 6.30 Min.
29.04.2020	Dauerlauf <b>Schuhfest Firma Wirth Sport</b>	
06,05,2020	Dauerlauf	<b>EINLAUFEN</b> vor jeder Trainingseinheit
13,05,2020	Dauerlauf	
20,05,2020	Dauerlauf	<b>STRETCHING</b> nach jeder Trainingseinheit
27,05,2020	Standortbestimmung	
27,05,2021	Dauerlauf	
10,06,2020	Dauerlauf	
17,06,2020	Dauerlauf	
24,06,2020	Dauerlauf	
01,07,2020	Dauerlauf	
08,07,2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
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	
09.09.2020	Standortbestimmung	
16.09.2020	Dauerlauf	
23.09.2020	Dauerlauf	
30.09.2020	Dauerlauf	
07.10.2020	Dauerlauf	
14.10.2020	Dauerlauf	
21.10.2020	Dauerlauf	
28.10.2020	<b>Abschlussabend Aebiker Hütte</b>	