



Läuferriege Ebikon

Leiter: Markus Burch/ Bruno Fleischli

Trainingsprogramm Läufer 3

März 2020

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen	
01.04.2020	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer	31.03.2020	LR Vereinslauf 19.00 Uhr
08.04.2020	Dauerlauf langsam	04.04.2020	Rotseelauf
15.04.2020	Dauerlauf mit Steigerungsläufe		
22.04.2020	Dauerlauf mit Laufschnule		
29.04.2020	Dauerlauf mit Fahrtspiele Schuhstest Firma Wirth Sport		
06.05.2020	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	25.04.2020	Luzerner Stadtlaufl
13.05.2020	Dauerlauf langsam		
20.05.2020	Dauerlauf mit Fahrtspiele	16.05.2020	Sempacherseeaufl
27.05.2020	Standortbestimmung		
03.06.2020	Dauerlauf langsam	06.06.2020	Baldeggerseeaufl
10.06.2020	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo		
17.06.2020	Dauerlauf mit Laufschnule		
24.06.2020	Dauerlauf langsam		
01.07.2020	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	20.06.2020	Hellebardenlauf Abgesagt
08.07.2020	1 Min., 2 Min., 3 Min., 4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	05.07.2020	Stanserhornlauf Abgesagt
15.07.2020	Tempoläufe (mittel und schnell)		
22.07.2020	Dauerlauf langsam	24.07.2020	Aegeriseeaufl Abgesagt
29.07.2020	Dauerlauf mit ca. 10 Min. schnell		
05.08.2020	Dauerlauf mit Laufschnule		
12.08.2020	Dauerlauf langsam		
19.08.2020	Dauerlauf mit Fahrtspiele		
26.08.2020	Dauerlauf langsam		
02.09.2020	Dauerlauf mit Laufschnule		
09.09.2020	Standortbestimmung		
16.09.2020	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	12.09.2020	Aemmenlauf Abgesagt
23.09.2020	Dauerlauf mit Fahrtspiele	19.09.2020	Willisauerlauf
30.09.2020	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	20.09.2020	Vereinslauf mit Picknick
07.10.2020	Dauerlauf langsam		
14.10.2020	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo		
21.10.2020	Dauerlauf langsam		
28.10.2020	Abschlussabend Aebikoner Hütte	25.10.2020	SwissCity Marathon