



Läuferriege Ebikon

Leiter: Urs Gwerder/ Urs Näpflin

Trainingsprogramm Läufer 4

März 2020

Datum		Trainingsprogramm	#	Bemerkungen	
01.04.2020		Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer			
01.04.2020	N	Ausdauer / Kraft	3	31.03.2020	LR Vereinslauf 19.00 Uhr
08.04.2020	Stv	Dauerlauf langsam	22	04.04.2020	Rotseelauf
15.04.2020	N	Stehvermögen	6		
22.04.2020	G	Ausdauer / Koordination	2		
29.04.2020	N	Schnelligkeit / Kraft Schuhstest Firma Wirth Sport	9	25.04.2020	Luzerner Stadtlauf
06.05.2020	G	Dauerlauf langsam	19		
13.05.2020	N	Stehvermögen	5	16.05.2020	Sempacherseelauf
20.05.2020	G	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)			
27.05.2020	N	Hügellauf	7		
03.06.2020	G	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)	(9)	05.06.2020	Baldeggerseelauf
10.06.2020	G	Schnelligkeit	15		
17.06.2020	N	Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente")	1		
24.06.2020	N	Tempolauf	4	20.06.2020	Hellebardenlauf Abgesagt
01.07.2020	G	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)		05.07.2020	Stanserhornlauf Abgesagt
08.07.2020	N	Hügellauf	24		
15.07.2020	G	Schnelligkeit / Kraft	15	24.07.2020	Aegeriseelauf Abgesagt
22.07.2020	Stv	Ausdauer Berg	7		
29..07.2020	G	HIT / Schnelligkeit	16		
05.08.2020	N	Stehvermögen	6		
12.08.2020	N	Spezial-Training	20		
19.08.2020	G	Hügelläufe	7		
26.08.2020	N	Tempolauf	4		
02.09.2020	G	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		12.09.2020	Aemmelauf Abgesagt
09.09.2020	G	Ausdauer Berg	3	19.09.2020	Willisauerlauf
16.09.2020	N	Schnelligkeit	9	20.09.2020	Vereinslauf mit Picknick
23.09.2020	N	Schnelligkeit	15		
30.09.2020	G	Ausdauer Berg	6+		
07.10.2020	N	Stehvermögen	23		
14.10.2020	G	Dauerlauf langsam	22		
21.10.2020	N	Dauerlauf langsam	13	25.10.2020	SwissCity Marathon Luzern
28.10.2020		Abschluss-Abend "Äbiker Hötte"			
		G=Gwerder N=Näpflin			