



Läuferriege Ebikon

## Wintertraining LäuferInnen 4

**Leiter:** Urs Näpflin/ Adrian Barmettler

**Ziel:** Langsamer Dauerlauf = 5.00 - 5.30 Min/km  
Mitteltempo = 4.30 - 5.00 Min/km  
Schneller Dauerlauf = 4.00 - 4.30 Min/km

Datum:	Strecke:	Bemerkung:
10. Nov. 2021	Root	
17.	Buchrain	
24.	Rotsee	
01. Dez. 2021	St. Anna	
08.	Feiertag	Kein Training
15.	Buchrain	
22.	Rotsee	
29.	St. Anna	
05. Jan. 2022	Root	
12.	Rotsee	
19.	St. Anna	
26.	Buchrain	
02. Febr. 2022	Rotsee	
09.	St. Anna	
16.	Root	
23.	Buchrain	
02. März 2022	Rotsee	
09.	St. Anna	
16.	Root	
23.	Buchrain	
30. März 2022		<b>Start Swiss-Laufftreff Sommer 2022</b>