



Läuferriege Ebikon

Leiter: Karin Betschart / Martin Koch

Trainingsprogramm: Läufer 1a und 1b

März 2021

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
31.03. 2020	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
07.04.2020	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
14.04.2020	Dauerlauf langsam Schuhstest Firma Wirth Sport	Läufer 1 a Dauerlauf-Tempo langsam mit Gehpausen
21.04.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	Läufer 1 b Dauerlauf-Tempo ca.7.30 - 8.00 Min. in lockeren Abschnitten
28.04.2020	Dauerlauf mit Gehpausen	
05.05.2020	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
12.05.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	Gehpausen je nach Bedürfnis
19.05.2020	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
26.05.2020	Standortbestimmung	
02.06.2020	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
09.06.2020	Dauerlauf langsam	Ersatz Leiter : Ernst Gisler
16.06.2020	Fahrtspiele	
23.06.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	
30.06.2020	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
07.07.2020	Dauerlauf mit Gehpausen	
14.07.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
21.07.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
28.07.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
04.08.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
11.08.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
18.08.2020	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
25.08.2020	Dauerlauf	
01.09.2020	Dauerlauf mittel	
08.09.2020	Standortbestimmung	
15.09.2020	Fahrtspiele	
22.09.2020	Dauerlauf mit Mitteltempo	
29.09.2020	Dauerlauf mit Laufschnule	
06.10.2020	Dauerlauf mit Mitteltempo	
13.10.2020	Dauerlauf langsam	
20.10.2020	Dauerlauf	
27.10.2021	Dauerlauf	
03.11.2021	Dauerlauf	
10.11.2021	Abschlussabend Aebikerhütte	