



Läuferriege Ebikon

Leiter: Magi Bänziger / Karl Gauderon

Trainingsprogramm: Läufer 2

März 2021

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
31.03.2021	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	
07.04.2021	Dauerlauf	Je nach Bedürfniss in 2 Gruppen gelaufen
14.04.2021	Dauerlauf Schuhtest Firma Wirth Sport	
21.04.2021	Dauerlauf	Dauerlauf langsam in ca. 6.30 Min.
28.04.2021	Dauerlauf	
05.05.2021	Dauerlauf	EINLAUFEN vor jeder Trainingseinheit
12.05.2021	Dauerlauf	
19.05.2021	Standortbestimmung	STRETCHING nach jeder Trainingseinheit
26.05.2021	Dauerlauf	
02.06.2021	Dauerlauf	
09.06.2021	Dauerlauf	
16.06.2021	Dauerlauf	
23.06.2021	Dauerlauf	
30.06.2021	Dauerlauf	
07.07.2021	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
14.07.2021	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
21.07.2021	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
28.07.2021	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
04.08.2021	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
11.08.2021	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
18.08.2021	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
25.08.2021	Dauerlauf	
01.09.2021	Dauerlauf	
08.09.2021	Standortbestimmung	
15.09.2021	Dauerlauf	
22.09.2021	Dauerlauf	
29.09.2021	Dauerlauf	
06.10.2021	Dauerlauf	
13.10.2021	Dauerlauf	
20.10.2021	Dauerlauf	
27.10.2021	Dauerlauf	
03.11.2021	Dauerlauf	
10.11.2021	Abschlussabend Aebikerhütte	