



Läuferriege Ebikon

**Leiter: Markus Burch / Bruno Fleischli**

## Trainingsprogramm Läufer 3

März 2021

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
31.03.2021	<b>Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer</b>	
07.04.2021	Dauerlauf langsam	
14.04.2021	Dauerlauf mit Steigerungsläufe <b>Schuhtest Firma Wirth Sport</b>	
21.04.2021	Dauerlauf mit Laufschule	
28.04.2021	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
05.05.2021	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
12.05.2021	Dauerlauf langsam	
19.05.2021	Standortbestimmung	
26.05.2021	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
02.06.2021	Dauerlauf langsam	
09.06.2021	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
16.06.2021	Dauerlauf mit Laufschule	
23.06.2021	Dauerlauf langsam	
30.06.2021	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
07.07.2021	1 Min., 2 Min., 3 Min., 4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
14.07.2021	Tempoläufe ( mittel und schnell)	
21.07.2021	Dauerlauf langsam	
28.07.2021	Dauerlauf mit ca. 10 Min. schnell	
04.08.2021	Dauerlauf mit Laufschule	
11.08.2021	Dauerlauf langsam	
18.08.2021	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
25.08.2021	Dauerlauf langsam	
01.09.2021	Dauerlauf mit Laufschule	
08.09.2021	Standortbestimmung	
15.09.2021	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
22.09.2021	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
29.09.2021	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
06.10.2021	Dauerlauf langsam	
13.10.2021	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
20.10.2021	Dauerlauf langsam	
27.10.2021	Dauerlauf langsam	
03.11.2021	Dauerlauf langsam	
10.11.2021	<b>Abschlussabend Aebikerhütte</b>	