



Läuferriege Ebikon

**Leiter: Adi Barmettler / Urs Näpflin**

**Trainingsprogramm Läufer 4**

März 2021

Datum		Trainingsprogramm	#	Bemerkungen
<b>31.03.2021</b>		<b>Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer</b>		
31.03.2021	B	Ausdauer / Kraft	3	
07.04.2021	N	Dauerlauf langsam	22	
14.04.2021	B	Stehvermögen <b>Schuhstest Firma Wirth Sport</b>	6	
21.04.2021	N	Ausdauer / Koordination	2	
28.04.2021	N	Schnelligkeit / Kraft	9	
05.05.2021	B	Dauerlauf langsam	19	
12.05.2021	N	Stehvermögen	5	
19.05.2021	B	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
26.05.2021	N	Hügellauf	7	
02.06.2021	B	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)	(9)	
09.06.2021	N	Schnelligkeit	15	
16.06.2021	B	Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente")	1	
23.06.2021	N	Tempolauf	4	
30.06.2021	B	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)		
07.07.2021	N	Hügellauf	10	
14.07.2021	B	Schnelligkeit / Kraft	15	
21.07.2021	N	Ausdauer Berg	7	
28.07.2021	B	HIT / Schnelligkeit	16	
04.08.2021	B	Stehvermögen	6	
11.08.2021	B	Spezial-Training	20	
18.08.2021	N	Hügelläufe	7	
25.08.2021	B	Tempolauf	4	
01.09.2021	N	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		
08.09.2021	B	Ausdauer Berg	3	
15.09.2021	N	Schnelligkeit	9	
22.09.2021	B	Schnelligkeit	15	
29.09.2021	N	Ausdauer Berg	6+	
06.10.2021	B	Stehvermögen	23	
13.10.2021	N	Dauerlauf langsam	22	
20.10.2021	B	Dauerlauf langsam	13	
27.10.2021	N	Dauerlauf	W1	
03.11.2021	B	Dauerlauf	W2	
10.11.2021		<b>Abschlussabend Aebiker Hütte</b>		