



Läuferriege Ebikon

Leiter: Martin Koch

Trainingsprogramm: Läufer 1a und 1b

März 2022

Datum	Trainingsprogramm	
30.03.2022	Start SwissLaufftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
06.04.2022	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
13.04.2022	Dauerlauf langsam	Läufer 1 a Dauerlauf-Tempo langsam mit Gehpausen
20.04.2022	Dauerlauf mit Laufschule	Läufer 1 b Dauerlauf-Tempo ca.7.30 - 8.00 Min. in lockeren Abschnitten
27.04.2022	Dauerlauf mit Gehpausen	
04.05.2022	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
11.05.2022	Dauerlauf mit Laufschule	Gehpausen je nach Bedürfnis
18.05.2022	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
25.05.2022	Standortbestimmung	
01.06.2022	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
08.06.2022	Dauerlauf langsam	
15.06.2022	Fahrtspiele	
22.06.2022	Dauerlauf mit Laufschule	
29.06.2022	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
06.07.2022	Dauerlauf mit Gehpausen	
13.07.2022	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
20.07.2022	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
27.07.2022	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
03.08.2022	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
10.08.2022	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
17.08.2022	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
24.08.2022	Dauerlauf	
31.08.2022	Dauerlauf mittel	
07.09.2022	Standortbestimmung	
14.09.2022	Fahrtspiele	
21.09.2022	Dauerlauf mit Mitteltempo	
28.09.2022	Dauerlauf mit Laufschule	
05.10.2022	Dauerlauf mit Mitteltempo	
12.10.2022	Dauerlauf langsam	
19.10.2022	Dauerlauf	
26.10.2022	Dauerlauf	
02.11.2022	Abschlussabend Aebikerhütte	