



Läuferriege Ebikon
Leiterin: Magi Bänziger

Trainingsprogramm Läufer 2

März 2022

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
30.03.2022	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	
06.04.2022	Dauerlauf	Je nach Bedürfniss in 2 Gruppen gelaufen
13.04.2022	Dauerlauf	
20.04.2022	Dauerlauf	Dauerlauf langsam in ca. 6.30 Min.
27.04.2022	Dauerlauf	
04.05.2022	Dauerlauf	EINLAUFEN vor jeder Trainingseinheit
11.05.2022	Dauerlauf	
18.05.2022	Standortbestimmung	STRETCHING nach jeder Trainingseinheit
25.05.2022	Dauerlauf	
01.06.2022	Dauerlauf	
08.06.2022	Dauerlauf	
15.06.2022	Dauerlauf	
22.06.2022	Dauerlauf	
29.06.2022	Dauerlauf	
06.07.2022	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
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	
07.09.2022	Standortbestimmung	
14.09.2022	Dauerlauf	
21.09.2022	Dauerlauf	
28.09.2022	Dauerlauf	
05.10.2022	Dauerlauf	
12.10.2022	Dauerlauf	
19.10.2022	Dauerlauf	
26.10.2022	Dauerlauf	
02.11.2022	Abschlussabend Aebikerhütte	