



Läuferriege Ebikon

Leiter: Markus Burch und Bruno Fleischli

Trainingsprogramm Läufer 3

März 2022

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen	
30.03.2022	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer		
06.04.2022	Dauerlauf langsam		
13.04.2022	Dauerlauf mit Steigerungsläufe		
20.04.2022	Dauerlauf mit Laufschiule		
27.04.2022	Dauerlauf mit Fahrtspiele		
04.05.2022	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo		
11.05.2022	Dauerlauf langsam		
18.05.2022	Standortbestimmung		
25.05.2022	Dauerlauf mit Fahrtspiele		
01.06.2022	Dauerlauf langsam		
08.06.2022	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo		
15.06.2022	Dauerlauf mit Laufschiule		
22.06.2022	Dauerlauf langsam		
29.06.2022	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo		
06.07.2022	1 Min., 2 Min., 3 Min., 4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen		
13.07.2022	Tempoläufe (mittel und schnell)		
20.07.2022	Dauerlauf langsam		
27.07.2022	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell		
03.08.2022	Dauerlauf mit Laufschiule		
10.08.2022	Dauerlauf langsam		
17.08.2022	Dauerlauf mit Fahrtspiele		
24.08.2022	Dauerlauf langsam		
31.08.2022	Dauerlauf mit Laufschiule		
07.09.2022	Standortbestimmung		
14.09.2022	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo		
21.09.2022	Dauerlauf mit Fahrtspiele		
28.09.2022	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo		
05.10.2022	Dauerlauf langsam		
12.10.2022	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo		
19.10.2022	Dauerlauf langsam		
26.10.2022	Dauerlauf langsam		
02.11.2022	Abschlussabend Aebikerhütte		