



Läuferriege Ebikon

Leiter: Urs Näpflin und Adrian Barmettler

Trainingsprogramm Läufer 4

März 2022

Datum		Trainingsprogramm	#	Bemerkungen
30.03.2022		Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer		
30.03.2022	B	Ausdauer / Kraft	3	
06.04.2022	N	Dauerlauf langsam	22	
13.04.2022	N	Stehvermögen	6	
20.04.2022	N	Ausdauer / Koordination	2	
27.04.2022	N	Schnelligkeit / Kraft	9	
04.05.2022	N	Dauerlauf langsam	19	
11.05.2022	B	Stehvermögen	5	
18.05.2022	N	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
25.05.2022	N	Hügellauf	7	
01.06.2022	N	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)	(9)	
08.06.2022	N	Schnelligkeit	15	
15.06.2022	B	Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente")	1	
22.06.2022	N	Tempolauf	4	
29.06.2022	B	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)		
06.07.2022	B	Hügellauf	10	
13.07.2022	B	Schnelligkeit / Kraft	15	
20.07.2022	B	Ausdauer Berg	7	
27.07.2022	B	HIT / Schnelligkeit	16	
03.08.2022	B	Stehvermögen	6	
10.08.2022	B	Spezial-Training	20	
17.08.2022	N	Hügelläufe	7	
24.08.2022	B	Tempolauf	4	
31.08.2022	N	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		
07.09.2022	B	Ausdauer Berg	3	
14.09.2022	N	Schnelligkeit	9	
21.09.2022	B	Schnelligkeit	15	
28.09.2022	N	Ausdauer Berg	6+	
05.10.2022	B	Stehvermögen	23	
12.10.2022	N	Dauerlauf langsam	22	
19.10.2022	B	Dauerlauf langsam	13	
26.10.2022	N	Dauerlauf	W1	
02.11.2022		Abschlussabend Aebikerhütte		