



Läuferriege Ebikon

Leiter: Martin Koch

Trainingsprogramm: Läufer 1a und 1b

Sommer 2023

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
29.03.2023	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
05.04.2023	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
12.04.2023	Dauerlauf langsam - Laufsuhntest Wirth Sport	Läufer 1 a Dauerlauf-Tempo langsam mit Gehpausen
19.04.2023	Dauerlauf mit Laufsuhule	Läufer 1 b Dauerlauf-Tempo ca.7.30 - 8.00 Min. in lockeren Abschnitten
26.04.2023	Dauerlauf mit Gehpausen	
03.05.2023	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
10.05.2023	Dauerlauf mit Laufsuhule	Gehpausen je nach Bedürfnis
17.05.2023	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
24.05.2023	Helsana Trail	
31.05.2023	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
07.06.2023	Dauerlauf langsam	
14.06.2023	Fahrtspiele	
21.06.2023	Dauerlauf mit Laufsuhule	
28.06.2023	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
05.07.2023	Dauerlauf mit Gehpausen	
12.07.2023	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
19.07.2023	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
26.07.2023	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
02.08.2023	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
09.08.2023	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
16.08.2023	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
23.08.2023	Dauerlauf	
30.08.2023	Dauerlauf mittel	
06.09.2023	Helsana Trail	
13.09.2023	Fahrtspiele	
20.09.2023	Dauerlauf mit Mitteltempo	
27.09.2023	Dauerlauf mit Laufsuhule	
04.10.2023	Dauerlauf mit Mitteltempo	
11.10.2023	Dauerlauf langsam	
18.10.2023	Dauerlauf	
25.10.2023	Dauerlauf	
01.11.2023	Feiertag, Allerheiligen	
08.11.2023	Abschlussabend Aebikerhütte	