



Läuferriege Ebikon

Leiterin: Magi Bänziger

Trainingsprogramm Läufer 2

Sommer 2023

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
29.03.2023	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer	
05.04.2023	Dauerlauf langsam	Dauerlauf schnell ca. 6.00 Min/km
12.04.2023	Dauerlauf mit Steigerungsläufe - Laufschuhtest Wirth Sport	Dauerlauf mittel ca. 6.30 Min/km
19.04.2023	Dauerlauf mit Laufschule	Dauerlauf langsam ca. 7.00 Min/km
26.04.2023	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
03.05.2023	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	EINLAUFEN vor jeder Trainingseinheit
10.05.2023	Dauerlauf langsam	
17.05.2023	Helsana Trail	STRETCHING nach jeder Trainingseinheit
24.05.2023	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
31.05.2023	Dauerlauf langsam	
07.06.2023	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
14.06.2023	Dauerlauf mit Laufschule	
21.06.2023	Dauerlauf langsam	
28.06.2023	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
05.07.2023	1 Min.,2 Min.,3 Min.,4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
12.07.2023	Tempoläufe ( mittel und schnell)	
19.07.2023	Dauerlauf langsam	
26.07.2023	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell	
02.08.2023	Dauerlauf mit Laufschule	
09.08.2023	Dauerlauf langsam	
16.08.2023	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
23.08.2023	Dauerlauf langsam	
30.08.2023	Dauerlauf mit Laufschule	
06.09.2023	Helsana Trail	
13.09.2023	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
20.09.2023	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
27.09.2023	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
04.10.2023	Dauerlauf langsam	
11.10.2023	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
18.10.2023	Dauerlauf langsam	
25.10.2023	Dauerlauf langsam	
01.11.2023	Feiertag, Allerheiligen	
08.11.2023	Abschlussabend Aebikerhütte	