



Läuferriege Ebikon

Leiter: Bruno Fleischli und Martin Brunner

Trainingsprogramm Läufer 3

Sommer 2023

Datum		Trainingsprogramm	Bemerkungen
29.03.2023	B	Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer	
05.04.2023	B	Dauerlauf langsam	
12.04.2023	M	Dauerlauf mit Steigerungsläufe - Laufsuhstest Wirth Sport	
19.04.2023	B	Dauerlauf mit Laufsuhule	
26.04.2023	M	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
03.05.2023	B	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
10.05.2023	M	Dauerlauf langsam	
17.05.2023	B	Helsana Trail	
24.05.2023	M	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
31.05.2023	M	Dauerlauf langsam	
07.06.2023	B	Dauerlauf mit 4x 5 Min. Mitteltempo	
14.06.2023	M	Dauerlauf mit Laufsuhule	
21.06.2023	B	Dauerlauf langsam	
28.06.2023	M	Dauerlauf mit 4x5 Min. Mitteltempo	
05.07.2023	B	1 Min., 2 Min., 3 Min., 4 Min. Tempoläufe mit Gehpausen	
12.07.2023	B	Tempoläufe (mittel und schnell)	
19.07.2023	M	Dauerlauf langsam	
26.07.2023	-	Dauerlauf mit ca.10 Min. schnell	kein Leiter
02.08.2023	-	Dauerlauf mit Laufsuhule	kein Leiter
09.08.2023	B	Dauerlauf langsam	
16.08.2023	M	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
23.08.2023	B	Dauerlauf langsam	
30.08.2023	M	Dauerlauf mit Laufsuhule	
06.09.2023	B	Helsana Trail	
13.09.2023	M	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
20.09.2023	B	Dauerlauf mit Fahrtspiele	
27.09.2023	B	Dauerlauf mit ca 10 Min. Mitteltempo	
04.10.2023	M	Dauerlauf langsam	
11.10.2023	M	Dauerlauf mit ca. 10 Min. Mitteltempo	
18.10.2023	B	Dauerlauf langsam	
25.10.2023	M	Dauerlauf langsam	
01.11.2023		Feiertag, Allerheiligen	
08.11.2023		Abschlussabend Aebikerhütte	