



Läuferriege Ebikon

Leiter: Urs Näpflin und Adrian Barmettler; Gruppe 5: Adrian Burri

Trainingsprogramm Läufer 4 und 5

Sommer 2023

Datum		Trainingsprogramm	Route	Bemerkungen
29.03.2023		Start Swiss Laufftreff Ebikon Sommer		
29.03.2023	B	Ausdauer / Kraft	3	
05.04.2023	N	Dauerlauf langsam	22	
12.04.2023	N	Stehvermögen - Laufschuhtest Wirth Sport	6	
19.04.2023		Ausdauer / Koordination	2	kein Leiter
26.04.2023	N	Schnelligkeit / Kraft	9	
03.05.2023	N	Dauerlauf langsam	19	
10.05.2023	N	Stehvermögen	5	
17.05.2023	N	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
24.05.2023	N	Hügellauf	7	
31.05.2023	N	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)	(9)	
07.06.2023	N	Schnelligkeit	15	
14.06.2023	N	Dauerlauf langsam (mit "Kraft-Komponente")	1	
21.06.2023	B	Tempolauf	4	
28.06.2023	B	Dauerlauf lang und langsam (Michaelskreuz)		
05.07.2023	N	Hügellauf	10	
12.07.2023	B	Schnelligkeit / Kraft	15	
19.07.2023	N	Ausdauer Berg	7	
26.07.2023	B	HIT / Schnelligkeit	16	
02.08.2023	N	Stehvermögen	6	
09.08.2023	B	Spezial-Training	20	
16.08.2023	N	Hügelläufe	7	
23.08.2023	B	Tempolauf	4	
30.08.2023	N	Standortbestimmung (Testlauf 10 km)		Helsana Trail 10km
06.09.2023	B	Ausdauer Berg	3	
13.09.2023	N	Schnelligkeit	9	
20.09.2023	B	Schnelligkeit	15	
27.09.2023	N	Ausdauer Berg	6+	
04.10.2023	B	Stehvermögen	23	
11.10.2023	N	Dauerlauf langsam	22	
18.10.2023	B	Dauerlauf langsam	13	
25.10.2023	N	Dauerlauf	W1	
01.11.2023		Feiertag, Allerheiligen		
08.11.2023		Abschlussabend Aebikerhütte		

Hinweis Gruppe 5 - Start gleichzeitig mit der Gruppe 4, 30 Minuten Tempolauf auf derselben Route.