

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 2018

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 2018



Leiter :

Silvia Müller	079 456 46 72	Karin Jaun	078 815 57 40
Iris Wenger	079 434 07 18	Fabienne Urfer	078 731 20 75
Thomas Hürzeler	079 630 58 50		

Trainingszeit : Donnerstag, 19.00 - ca 20.15 Uhr, Turnhalle Steindler West Unterseen
Trainingsprogramm : Einlaufen / Aufwärmen, Training in verschiedenen Leistungsgruppen
Kosten: Jahresbeitrag Fr 80.- (TVU-Mitglied) Nichtmitglieder Fr 100.- / Quartal Fr 30.- / oder pro Mal Fr 3.-

- | | |
|--|-----------------|
| 5.7. Bahntraining, Besammlung bei der BZI-Bahn | Thomas |
| 12.7. DL / Stabi | Karin |
| 13.-15.7. Eiger Ultra Trail / 15.7. Vogellisi Berglauf | |
| 19.7. Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr | Iris |
| 26.7. DL /LS / Stabi | Fabienne |
| 2.8. Bahntraining, Besammlung bei der BZI-Bahn | Thomas |
| 4.8. Glacier 3000 Run | |
| 9.8. DL / Umkehrlauf | Silvia |
| 10.8. Abendlauf Wengen | |
| 16.8. DL / LS / Stabi | Karin |
| 18.8. Inferno Halbmarathon | |
| 23.8. Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr | Fabienne |
| 30.8. Hügelsprints, Besammlung bei Iris, Dammweg 7 Interlaken | Iris |
| 6.9. DL / Footing | Silvia |
| 8.9. Jungfraumarathon | |
| 13.9. DL ... und analysieren, erzählen... | Fabienne |
| 20.9. Intervalltraining | Thomas |
| 27.9. Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr | Iris |

Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

- | | |
|---------|------------------|
| 11.8. | Vereinsreise TVU |
| 4.-5.8. | Bikeweekend |

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

