

TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 2019

TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 2019



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.- / Einzelbeitrag Fr 3.-



10.1.	DL + Laufschule + Stabi	Iris
17.1.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
24.1.	Lampenläufe	Fabienne
31.1.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
7.2.	Hügelläufe	Karin
14.2.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
21.2.	Luegibruggli-Lauf, Rucksack mit Kleidern mitnehmen! Einkehr / Rückfahrt mit Bus	Silvia
28.2.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
7.3.	"Urban-Parkour"	Iris
14.3.	Intervall / Footing für Teilnehmer Kerzerslauf	Karin
21.3.	DL / Laufschule / Stabi	Fabienne
28.3.	Fahrtspiel	Silvia

Bitte nehmt immer eine Lampe mit!

Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

2.2.	HV TVU
16.3.	Kerzerslauf
24.3.	TVU Skirennen
24.3.	Lauberhorn Run, Wengen
29.3.	Laufschuhtest Eiger-Sport

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

