

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 2019

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 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	Stefan Knutti	079 646 52 15

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.-

- 4.7. **Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr** Stefan
- 11.7. Intervall / LS Fabienne
- 18.7. DL / Stabi / Koordination Iris
- 19.-21.7. Eiger Ultra Trail / 21.7. Vogellisi Berglauf**
- 25.7. **Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr** Thomas
- 27.7. Stockhorn-Halbmarathon**
- 1.8. kein Training, TVU-Bar beim Stadthausplatz
- 3.-4.8. Biketour TVU, Infos und Anmeldung Internet TVU**
- 8.8. DL / Hüggelläufe Karin
- 10.8. Glacier 3000 Run / 9.8. Wengen Abendlauf**
- 15.8. DL / Stabi / LS Silvia
- 17.8. Inferno Halbmarathon**
- 22.8. **Bahntraining, Besammlung 8Z1** Thomas
- 29.8. **Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr** Iris
- 5.9. DL / Footing Fabienne
- 7.9. Jungfrau-Marathon**
- 12.9. DL ... + Surprise Stefan
- 19.9. Steiböcklitraining Silvia
- 26.9. DL coupiert Karin

