

# TRAININGSPLAN RUNNING SEPT - NOV 2020

TRAININGSPLAN RUNNING SEPT - NOV 2020



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.-

www.tvunterseen.ch

## **!!! Jetzt wieder Lampen mitnehmen !!!**

<b>3.9.</b>	<b>Steiböckli-Läufe</b>	<b>Silvia</b>
<b>10.9.</b>	<b>Hardertraining, Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr</b>	<b>Karin</b>
<b>17.9.</b>	<b>Intervall + Laufschiule</b>	<b>Iris</b>
<b>24.9.</b>	<b>DL + Stabi</b>	<b>Silvia</b>
<b>Sa 26.9.</b>	<b>Supporter-Run (JM) wir werden gemeinsam die Strecke absolvieren ...natürlich jeder in seinem Tempo ;-)</b> Infos folgen	
<b>1.10.</b>	<b>Bahntraining, Besammlung BZI</b>	<b>Thomas</b>
<b>8.10.</b>	<b>Hügelläufe mit Würfel</b>	<b>Fabienne</b>
<b>15.10.</b>	<b>Parkour</b>	<b>Iris</b>
<b>22.10.</b>	<b>DL + Laufschiule + Stabi</b>	<b>Fabienne</b>
<b>29.10.</b>	<b>Brüggliläufe</b>	<b>Karin</b>
<b>5.11.</b>	<b>Umkehrlauf</b>	<b>Silvia</b>
<b>12.11.</b>	<b>Minuten-Läufe</b>	<b>Fabienne</b>
<b>19.11.</b>	<b>DL + Laufschiule + Stabi</b>	<b>Iris</b>
<b>26.11.</b>	<b>Hügelläufe individuell</b>	<b>Thomas</b>
<b>Fr 27.11.</b>	<b>Abschluss-essen, Infos werden folgen</b>	

## Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

Angebot und Leitung Samstag-Trainings in der Region Lauterbrunnen durch Gere Zeller  
19.9. Stufenstein Rottal, Besammlung Hotel Stechelberg 7.30h

24.10. Göttanner Stärnelöif

25.10. Gantrisch-Trail

bis Ende Sept. Supporter-Run Junfraumarathon

bis 10.10 Fun-Run Brienerseeauf

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

