

TRAININGSPLAN RUNNING APRIL - JUNI 2022

TRAININGSPLAN RUNNING APRIL - JUNI 2022

Leiter :

Silvia Müller	079 456 46 72	Karin Jaun	078 815 57 40
Iris Bhend-Wenger	079 434 07 18	Fabienne Urfer	078 731 20 75
Thomas Hürzeler	079 630 58 50	Daniel Gertsch	079 500 07 55

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.-

7.4.	DL + Laufschiule	Silvia
14.4.	Hügelläufe Heimwehfluh / Rugen	Karin
21.4.	Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe	Thomas
28.4.	DL coupiert Richtung Ringgenberg	Fabienne
30.4.	<i>Trainingstag TVU, Infos werden folgen</i>	
5.5.	12-min Lauf (2x) Bes. BZI	Iris
12.5.	Training Richtung Saxeten Besammlung Schmiedmatte, Wilderswil	Daniel
14.5.	<i>GP Bern</i>	
19.5.	Bahntraining, Besammlung BZI	Thomas
22.5.	<i>Blüemlisalp-Lauf (der Letzte!)</i>	
26.5.	Auffahrt, kein Training	
2.6.	Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe	Silvia
9.6.	Intervall / Footing	Iris
11.6.	<i>Niesen Treppenlauf</i>	
16.6.	Training Richtung Beatenberg, Rucksack mit Kleidern mitnehmen, Rückfahrt mit Bus	Fabienne
23.6.	DL Bönigen, Bes. Schulhaus Bönigen	Daniel
25.6.	<i>Mountain Run (Premiere) GW bis First</i>	
30.6.	Hügelläufe	Thomas



Regelmässig werden wir in den Trainings
Laufschule und Stabiübungen einbauen

Weitere Events:

7.5.2022	See Trail Marathon Brienersee
8.5.2022	Gürbetal Duathlon
8.5.2022	Wings for Life Run
1.7.2022	Wengen Abendlauf

Lauferlebnis im Lauterbrunnental (organisiert von Gere Zeller) Diese Trainings eignen sich nur für ambitionierte Läufer betreffend Tempo!

28.5.2022	Stechelberg-Mürren-Gimmelen-Waseneegg, TP 8.00 Uhr Stechelberg
25.6.2022	Isenfluh-Sulwald-Mäderalp, TP 8.00 Uhr LB Bahnhof

