

Trainingsplan RUNNING April - Juni 2023

Trainingsplan RUNNING April - Juni 2023

www.tvunterseen.ch

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.-

- | | | |
|--------|--|----------|
| 13.04. | Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe | Silvia |
| 20.04. | Intervalltraining | Daniel |
| 27.04. | DL Richtung Sundlauenen | Fabienne |
| 29.04. | Trainingstag TVU, nähere Infos werden folgen. wäre schön wenn Du dabei bist :) anmelden unter: www.tvunterseen.ch/training/trainingsweekend.html | |
| 04.05. | Bahntraining, <u>Besammlung BZI</u> | Thomas |
| 06.05. | See Trail-Marathon | |
| 07.05. | Gürbetal Duathlon | |
| 11.05. | Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe | Karin |
| 13.05. | GP Bern | |
| 18.05. | Auffahrtslauf (tagsüber), Infos folgen | |
| 25.05. | Brügglilauf | Iris |
| 01.06. | «uf und ab» <u>Besammlung Bahnhof Interlaken Ost, Veloständer nordseitig (Schiffländte).</u> | Silvia |
| 08.06. | DL Saxeten, <u>Besammlung Schmiedmatte</u> | Karin |
| 10.06. | Niesen Treppenlauf | |
| 15.06. | DL am Wasser | Daniel |
| 18.06. | Aletsch Halbmarathon | |
| 22.06. | Bahntraining, <u>Besammlung BZI</u> | Thomas |
| 24.06. | Mountain-Run | |
| 29.06. | Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe | Fabienne |
| 30.06. | Abendlauf Wengen | |
| 09.07. | Vogellisi Berglauf <u>Masters-EM im Trailrunning und Berglauf</u> | |



Regelmässig werden wir in den Trainings
Laufschule und Stabiübungen einbauen

