

Trainingsplan RUNNING Jan - März 2023

Trainingsplan RUNNING Jan - März 2023

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.-



12.01.	DL /LS	Fabienne
19.01.	Hallentraining, 18.30-20.00h Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas +
26.01.	Intervalltraining	Silvia
02.02.	Hallentraining, 18.30-20.00h Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas +
09.02.	Luegibrüggli	Daniel
16.02.	Hallentraining, 18.30-20.00h Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Iris +
23.02.	öppis schnälls...	Karin
02.03.	Hallentraining, 18.30h-20.00h Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas +
05.03.	10km SM Payerne	
09.03	DL coupiert	Fabienne
16.03.	«Parkour» / Footing	Iris
18.03.	Kerzerslauf	
23.03.	Bödeli-Chehr	Daniel
25.03.	Thorberg-Trail	
30.03.	Steinböckliläufe	Silvia
02.04.	Lauberhorn-Run	

Regelmässig werden wir in den Trainings
Laufschule und Stabiübungen einbauen

