

Trainingsplan RUNNING Juli - Sept 2024

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.-



04.07.	DL + Stabi	Fabienne
Sa 06.07.	Testtrennen auf der Harder Run Strecke mit Zeitmessung Besammlung 9.15h (Vorgängig Startnummer lösen)	Thomas
11.07.	DL Wilderswil, Besammlung beim Bahnhof	Silvia
14.07.	Vogellisi Berglauf	
17.07. - 21.07.	Eiger Ultra Trail	
18.07.	Training Richtung Abendberg, Bes. Heimwehfluhbahn	Daniel
25.07.	Bahntraining, Besammlung BZI Bahn	Iris
27.07.	Stockhorn-Halbmarathon	
01.08.	1. August-Training, Infos folgen später	
08.08.	DL / Footing	Karin
09.08.	Abendlauf Wengen	
10.08.	Glacier 3000 Run	
15.08.	Umkehrlauf / Footing	Fabienne
17.08.	Inferno Halbmarathon / Inferno Triathlon	
22.08.	Duathlon	Iris
24.08.	Thuner Stadtlauf	
29.08.	Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe	Thomas
31.08.	Niederhornlauf	
05.09.	DL / Footing	Silvia
06.09.	Jungfrau-Harder Run Race	
07.09.	Jungfrau-Marathon	
12.09.	DL	Iris
19.09.	Intervalltraining	Daniel
22.09.	Berglauf Lenk-Iffigenalp	
26.09.	DL coupiert	Karin

Regelmässig werden wir
in den Trainings
Laufschule und
Stabiübungen einbauen

31.03.-24.11. Harder-Run, Du kannst 10 x mit Deiner Nummer rennen und es wird jeweils die beste Zeit auf der Rangliste von Datasport erscheinen

