

Trainingsplan RUNNING Jan - März 2024

Trainingsplan RUNNING Jan - März 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.-



11.01.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
18.01.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
25.01.	Brüggli-Intervall	Daniel
01.02.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
03.02.	Testlauf 10km organisiert durch Thomas	
08.02.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
15.02.	Lampenläufe	Fabienne
22.02.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
29.02.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
03.03.	10km Payerne	
07.03.	DL + Stabi	Karin
14.03.	Pyramidenläufe	Iris
16.03.	Kerzerslauf	
21.03.	Fahrtspiel	Silvia
22.03.	Laufschuhtest Eiger Sport	
23.03.	Thorberg-Trail	
28.03.	Hügelläufe	Thomas
07.04.	Lauberhorn-Run	

Regelmässig werden wir
in den Trainings
Laufschuhe und
Stabiübungen einbauen

