

Trainingsplan RUNNING Jan - März 2025

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.-

16.01.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
23.01.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Daniel
30.01.	DL + Stabi	Silvia
01.02.	Testlauf 10km organisiert durch Thomas	
01.02.	HV TVU, Hotel Beau-Site Unterseen 18.00h	
06.02.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Iris
13.02.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Iris
20.02.	DL mit Tempowechsel + Stabi	Fabienne
23.02.	10km Payerne	
27.02.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
06.03.	Hallentraining, <u>18.30h-20.00h</u> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
13.03.	Hügelläufe	Karin
15.03.	Kerzerslauf	
20.03.	Intervall	Daniel
21.03.	Laufschuhtest Eiger Sport	
22.03.	Thorberg-Trail	
27.03.	DL coupiert	Silvia
30.03.	Lauberhorn-Run	



Regelmässig werden wir
in den Trainings
Laufschule und
Stabiübungen einbauen

