

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



Regelmässig werden wir  
in den Trainings  
Laufschule und  
Stabiübungen einbauen

