

# Trainingsplan RUNNING Juli - Sept 2025

Trainingsplan RUNNING Juli - Sept 2025

www.tvunterseen.ch

## 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.-

24.07.	<b>Bahntraining, Besammlung beim BZI</b>	<b>Karin</b>
26.07.	<b>Stockhorn-Halbmarathon</b>	
31.07.	DL / Parkour	Iris
01.08.	<b>Spezialtraining Schynige Platte gem. Info</b>	<b>Daniel</b>
07.08.	Intervall mit Würfel	Thomas
08.08.	<b>Abendlauf Wengen</b>	
09.08.	<b>Glacier 3000 Run / Vertical Run</b>	
14.08.	<b>DL / Footing Bes. PP Burgseeli</b>	<b>Fabienne</b>
16.08.	<b>Inferno Halbmarathon</b>	
21.08.	<b>Training Abendberg, Bes. Heimwehfluhbahn</b>	<b>Thomas</b>
23.08.	<b>Thuner Stadtlauf</b>	
28.08.	Hügelläufe	Silvia
30.08.	<b>Niederhorn Berglauf</b>	
04.09.	DL / Footing	Iris
05.09.	<b>Harder Run Race</b>	
06.09.	<b>Jungfraumarathon</b>	
11.09.	DL	Karin
18.09.	<b>Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe (Lampe mitnehmen!)</b>	<b>Daniel</b>
25.09.	Intervall	Fabienne
24.05. - 26.10.	<b>Gemsens Trophy Wengen / Männlichen</b>	
10.05. - 26.10.	<b>Harder Run</b>	
23.03.		



Regelmässig werden wir  
in den Trainings  
Laufschule und  
Stabiübungen einbauen

