

Trainingsplan



			Start		Gruppe 1	Leiter	Training		Gruppe 3
2. Sep 2021	Do	19:00	Panzerpiste		Mini Duathlon Nr 6		Mini Duathlon Nr 6		Mini Duathlon Nr 6
4. Sep 2021	Sa	19:00							
5. Sep 2021	So	19:00							
7. Sep 2021	Di	19:00	bx	HA	5x 800 m/ 300 m TP (Active City)	BH	Fahrtspiele (Active City)	JJD	Steigerungsläufe (Active City)
9. Sep 2021	Do	19:00							
11. Sep 2021	Sa	19:00							
12. Sep 2021	So	19:00							
14. Sep 2021	Di	19:00	bx		Bahnlauf		Bahnlauf		Bahnlauf
16. Sep 2021	Do	19:00							
18. Sep 2021	Sa	19:00							
19. Sep 2021	So	19:00							
21. Sep 2021	Di	19:00	bx	HR	Steigerungsläufe (Active City)	EH	Rüebisbach mDL/sDI (Active City)	JJD	Laufschule und LDL/MDL (Active City)
23. Sep 2021	Do	19:00							
25. Sep 2021	Sa	19:00							
26. Sep 2021	So	19:00			ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf		ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf		ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf
28. Sep 2021	Di	19:00	bx	CH	Hügellauf (Active City)	EH	mDL mit Treppeneinlagen (Active City)		Laufschule und LDL/MDL (Active City)
30. Sep 2021	Do	19:00							
2. Okt 2021	Sa	10:00			RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
3. Okt 2021	So	19:00							
5. Okt 2021	Di	19:00	bx	HA	Pyramidenlauf	BH	Crescendolauf		
7. Okt 2021	Do	19:00							
9. Okt 2021	Sa	19:00							
10. Okt 2021	So	19:00							
12. Okt 2021	Di	19:00	bx	HR	Fahrtspiele	EH	Steigerungsläufe		
14. Okt 2021	Do	19:00							
16. Okt 2021	Sa	10:00			MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bxa		MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bxa		MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bxa
17. Okt 2021	So	19:00							
19. Okt 2021	Di	19:00	bx	CH	Berglauf	EH	Gerlisberg		
21. Okt 2021	Do	19:00							
23. Okt 2021	Sa	19:00							
24. Okt 2021	So	19:00							
26. Okt 2021	Di	19:00	bx	HA	Treppenlauf	EH	Fahrtspiel		
28. Okt 2021	Do	19:00							
30. Okt 2021	Sa	19:00							
31. Okt 2021	So	19:00							

ACHTUNG: für detaillierte Infos zu den Events siehe Homepage lsv-kb.ch

Die angegebenen Zeiten sind Startzeiten. Besammlung 5-10 Minuten vor Trainingsbeginn.

Legende:

IDL = langsamer Dauerlauf, mDL = mittlerer Dauerlauf, sDL = schneller Dauerlauf, FS = Fahrtspiel, IV = Intervalltraining, BIV = Bergintervall, SL = Steigerungsläufe, TL = Treppentraining, HIIT = High Intensity Training, v = Geschwindigkeit

Lauftempo der Gruppen			Trainingsleiter:
Gruppe	mDL Tempo	Wettkampf 10km flach	Leiterin Ressort Running: EH = Esti Hartmann: 079 665 56 15
1	5:00 - 5:45	<47'	HA = Hans Anderegg: 079 682 47 66, CH = Christian Hungerbühler: 078 627 64 28, HR = Hansjürg Ritzi: 079 378 41 93, JD = Jean-Jacques Dupuis: 079 616 51 87, BH = Brigitte Hartmann: 079 957 87 42
2	5:45 - 6:15	47' - 52'	
3	6:15 - 7:00	>52'	