

Trainingsplan



			Start	Gruppe 1		Leiter	Training	Gruppe 3	
2. Nov 2021	Di	19:00	bx	HA	mDL +?	EH	mDL/sDL dem Wetter angepasst	JJD	Steigerungsläufe
4. Nov 2021	Do								
6. Nov 2021	Sa								
7. Nov 2021	So				Wallisellerlauf		Wallisellerlauf		Wallisellerlauf
9. Nov 2021	Di	19:00	bx	HR	mDL +?	EH	mDL/sDL dem Wetter angepasst	JJD	LDL/MDL
11. Nov 2021	Do								
13. Nov 2021	Sa								
14. Nov 2021	So								
16. Nov 2021	Di	19:00	bx	CH	mDL +?	BH	mDL/sDL dem Wetter angepasst	JJD	Gerlisberggrunde
18. Nov 2021	Do								
20. Nov 2021	Sa								
21. Nov 2021	So								
23. Nov 2021	Di	19:00	bx	HA	mDL +?	EH	mDL/sDL dem Wetter angepasst	JJD	LDL/MDL
25. Nov 2021	Do								
27. Nov 2021	Sa								
28. Nov 2021	So								
30. Nov 2021	Di	19:00	bx	HR	mDL +?	EH	mDL/sDL dem Wetter angepasst	JJD	LDL/MDL
2. Dez 2021	Do								
4. Dez 2021	Sa								
5. Dez 2021	So								
7. Dez 2021	Di	19:00	bx	CH	mDL +?	BH	mDL/sDL dem Wetter angepasst	JJD	Steigerungsläufe
9. Dez 2021	Do								
11. Dez 2021	Sa								
12. Dez 2021	So								
14. Dez 2021	Di	19:00	bx	HA	Liechtlilauf	Alle	Liechtlilauf	JJD	Liechtlilauf
16. Dez 2021	Do								
18. Dez 2021	Sa								
19. Dez 2021	So								
21. Dez 2021	Di	19:00	bx	CH	mDL +?	EH	mDL/sDL dem Wetter angepasst	JJD	Gerlisberggrunde
23. Dez 2021	Do								
25. Dez 2021	Sa								
26. Dez 2021	So								
28. Dez 2021	Di	19:00	bx	HR	mDL +?	BH	mDL/sDL dem Wetter angepasst		
30. Dez 2021	Do								

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