

Trainingsplan



Datum	Tag	Zeit	Ort	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3	
				Leiter	Training	Leiter	Training	Leiter	Training
1. Sep 2022	Do	19:00	Panzerpiste		Mini Duathlon Nr 6		Mini Duathlon Nr 6		Mini Duathlon Nr 7
3. Sep 2022	Sa								
4. Sep 2022	So								
6. Sep 2022	Di	19:00	bx	CH	mDL mit Übungen Verletzungsprävention	EH	mDL und 10-15 Min koordinatives Laufen	JJD	LDL/MDL mit Sprinteilagen
8. Sep 2022	Do	19:00							
10. Sep 2022	Sa	10:00			MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bx		MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bx		MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bx
11. Sep 2022	So								
13. Sep 2022	Di	19:00	Opfikon		Bahnlauf	Alle	Bahnlauf	JJD	Bahnlauf
15. Sep 2022	Do	19:00							
17. Sep 2022	Sa	10:00			RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
18. Sep 2022	So	19:00							
20. Sep 2022	Di	19:00	bx	MH	mDL mit Fahrtspiel und Technikeinheiten	BH	mDL mit Fahrtspiel	JJD	LDL/MDL
22. Sep 2022	Do	19:00							
24. Sep 2022	Sa								
25. Sep 2022	So	ab 12:30			ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf		ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf		ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf
27. Sep 2022	Di	19:00	bx	MH	mDL mit Fahrtspiel und Technikeinheiten	BH	Crescendolauf	JJD	Treppentläufe
29. Sep 2022	Do	18:00			MBT Seegräben		MBT Seegräben		MBT Seegräben
1. Okt 2022	Sa	10:00							
2. Okt 2022	So	19:00							
4. Okt 2022	Di	19:00	bx	CH	Hügelläufe	EH	mDL mit 3 Varianten der Intensität	JJD	LDL/MDL
6. Okt 2022	Do	19:00							
8. Okt 2022	Sa	10:00			RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
9. Okt 2022	So								
11. Okt 2022	Di	19:00	bx	MH	mDL mit Fahrtspiel und Technikeinheiten	EH	mDL mit kurzen Hügelaufstrecken	JJD	Steigerungsläufe
13. Okt 2022	Do	19:00							
15. Okt 2022	Sa	10:00			MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bx		MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bx		MTB-Tour für Jedermann/-frau ab bx
16. Okt 2022	So								
18. Okt 2022	Di	19:00	bx	CH	Steigerungsläufe	EH	mDL 50-55 Min. + 5-10 Min. Fokus Stretching bx	JJD	LDL/MDL
20. Okt 2022	Do	19:00							
22. Okt 2022	Sa								
23. Okt 2022	So								
25. Okt 2022	Di	19:00	bx	MH	mDL mit Fahrtspiel und Technikeinheiten	BH	Ldl/MDL mit Laufschule	JJD	LDL/MDL mit Laufschule
27. Okt 2022	Do	19:00							
29. Okt 2022	Sa								
30. Okt 2022	So								

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 = Intervaltraining, 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,
2	5:45 - 6:15	47' - 52'	HR = Hansjürg Ritzli: 079 378 41 93, JD = Jean-Jacques Dupuis: 079 616 51 87, BH =
3	6:15 - 7:00	>52'	Brigitte Hartmann: 079 957 87 42; MH = Milan Hamischfeger