

Trainingsplan 2023



Datum	Tag	Zeit	Ort	Leiter	Gruppe 1 Training	Leiter	Gruppe 2 Training	Leiter	Gruppe 3 Training
2. Mär 2023	Do	19:00	bx						
4. Mär 2023	Sa	00:00	Winterthur		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag
7. Mär 2023	Di	19:00	bx	MH	Hügelläufe	BH	Steigerungslauf	JJD	LDL/MDL
9. Mär 2023	Do	19:00	bx						
11. Mär 2023	Sa	19:00	bx						
14. Mär 2023	Di	19:00	bx	CH	Fahrtspiel	EH	Eröffnungs-Hügelläufe	JJD	LDL/MDL mit Sprintteillagen
16. Mär 2023	Do	19:00	bx						
18. Mär 2023	Sa	14:00	bx		Eröffnungslauf		Eröffnungslauf		Eröffnungslauf
21. Mär 2023	Di	19:00	bx	MH	mDI	BH	mDL	JJD	LDL/MDL
23. Mär 2023	Do	19:00	bx						
25. Mär 2023	Sa	19:00	bx						
28. Mär 2023	Di	19:00	bx	CH	Steigerungslauf	EH	Waldlauf-Route	JJD	Hügelläufe
30. Mär 2023	Do	19:00	bx						
1. Apr 2023	Sa	19:00	bx						
4. Apr 2023	Di	19:15	bx	-	Klotener Waldlauf	-	Klotener Waldlauf	-	Klotener Waldlauf
6. Apr 2023	Do	19:00	bx						
8. Apr 2023	Sa	10:00	bx		RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
11. Apr 2023	Di	19:00	bx	CH	Hügelläufe	BH	Hügelläufe	JJD	Steigerungsläufe
13. Apr 2023	Do	19:00	bx						
15. Apr 2023	Sa	19:00	bx						
18. Apr 2023	Di	19:15	Kloten	-	Hans im Glück - Lauf	-	Hans im Glück - Lauf	-	Hans im Glück - Lauf
20. Apr 2023	Do	18:00	bx		MTB		MTB		MTB
22. Apr 2023	Sa	19:00	bx						
25. Apr 2023	Di	19:00	bx	MH	mDI mit kleinen Steigerungen	EH	mDL	JJD	LDL/MDL
27. Apr 2023	Do	19:00	Panzerpiste		Mini Duathlon Nr 1		Mini Duathlon Nr 1		Mini Duathlon Nr 1
29. Apr 2023	Sa	10:00	bx		RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour

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