

Trainingsplan 2023



Datum	Tag	Zeit	Ort	Leiter	Gruppe 1 Training	Leiter	Gruppe 2 Training	Leiter	Gruppe 3 Training
2. Mai 2023	Di	19:15	Kloten		Chloos-Bänikon-Gerlisberglauf Retour		Chloos-Bänikon-Gerlisberglauf Retour		Chloos-Bänikon-Gerlisberglauf Retour
4. Mai 2023	Do	19:00	bx						
6. Mai 2023	Sa	19:00	bx						
9. Mai 2023	Di	19:00	bx	CH	mDI	EH	mDL / sDL	JJD	LDL/MDL
11. Mai 2023	Do	19:00	Panzerpiste		Mini Duathlon Nr 2		Mini Duathlon Nr 2		Mini Duathlon Nr 2
13. Mai 2023	Sa	19:00	bx						
16. Mai 2023	Di	19:00	bx	Moni	mDI auf Flughafenlauf- Hauptstrecke	BH	Intervaltraining oder FHL-Runde mit Velo	BH	Intervaltraining oder FHL-Runde mit Velo
18. Mai 2023	Do	00:00	Panzerpiste		Flughafenlauf (Auffahrt)		Flughafenlauf (Auffahrt)		Flughafenlauf (Auffahrt)
20. Mai 2023	Sa	10:00	bx		RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
23. Mai 2023	Di	18:45	Panzerpiste		Flughafenlauf intern		Flughafenlauf intern		Flughafenlauf intern
25. Mai 2023	Do	19:00	bx						
27. Mai 2023	Sa	19:00	bx						
30. Mai 2023	Di	19:00	bx	MH	Hügelläufe	EH	Treppelläufe	JJD	LDL/MDL
1. Jun 2023	Do	19:00	bx						
3. Jun 2023	Sa	10:00	bx		RV-Tour		RV-Tour		RV-Tour
6. Jun 2023	Di	19:00	bx	CH	Pyramidenlauf	tbd	tbd	JJD	Treppelläufe
8. Jun 2023	Do	18:00	bx		MTB		MTB		MTB
10. Jun 2023	Sa		Andelfingen		ZKB-LaufCup: Wylandlauf		ZKB-LaufCup: Wylandlauf		ZKB-LaufCup: Wylandlauf
13. Jun 2023	Di	19:00	bx	MH	Mini Duathlon Nr 3 / Fahrtspiel auf Panzerpiste	EH	Mini Duathlon Nr 3 oder Training ab bx	JJD	Mini Duathlon Nr 3 oder Training ab bx
15. Jun 2023	Do	19:00	bx						
17. Jun 2023	Sa		Zumikon		ZKB-LaufCup: Zumikerlauf		ZKB-LaufCup: Zumikerlauf		ZKB-LaufCup: Zumikerlauf
20. Jun 2023	Di	19:00	Dättlikon		Irchel-Berglauf		Irchel-Berglauf		Irchel-Berglauf
22. Jun 2023	Do	19:00	bx						
24. Jun 2023	Sa	10:00	bx		Klettgau Tour		Klettgau Tour		Klettgau Tour
27. Jun 2023	Di	19:00	bx	MH	Cargologic-Waldlauf / Hügelläufe	EH	mdl und/oder Helfer-Einsatz am Cargologic Lauf	JJD	mdl und/oder Helfer-Einsatz am Cargologic Lauf
29. Jun 2023	Do	19:00	bx						

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** = Berginterval, **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