

Trainingsplan 2024



Datum	Tag	Zeit	Ort	Leiter	Gruppe 1 Training	Leiter	Gruppe 2 Training	Leiter	Gruppe 3 Training
1/ Mär 2024	Fr								
2/ Mär 2024	Sa		Winterthur		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag
3/ Mär 2024	So								
4/ Mär 2024	Mo								
5/ Mär 2024	Di	19:00	bx	MH	IDL + Lauf ABC	BH	Treppelläufe	JJD	Hügelläufe (TH in Ferien)
6/ Mär 2024	Mi								
7/ Mär 2024	Do								
8/ Mär 2024	Fr								
9/ Mär 2024	Sa								
10/ Mär 2024	So								
11/ Mär 2024	Mo								
12/ Mär 2024	Di	19:00	bx	CH	Hügelläufe	EH	mDL mit Eröffnungshügel	JJD	LDL/MDL mit Sprintteilagen (TH in Ferien)
13/ Mär 2024	Mi								
14/ Mär 2024	Do								
15/ Mär 2024	Fr								
16/ Mär 2024	Sa	14:00	bx		Eröffnungslauf		Eröffnungslauf		Eröffnungslauf
17/ Mär 2024	So								
18/ Mär 2024	Mo								
19/ Mär 2024	Di	19:00	bx	HA	Treppentraining Dietlikon	EH	Minutenläufe	TH/JJD	LDL/MDL
20/ Mär 2024	Mi								
21/ Mär 2024	Do								
22/ Mär 2024	Fr								
23/ Mär 2024	Sa								
24/ Mär 2024	So								
25/ Mär 2024	Mo								
26/ Mär 2024	Di	19:00	bx	MH	IDL + Lauf ABC	BH	Crescendolauf	TH/JJD	Gerlisberggrunde
27/ Mär 2024	Mi								
28/ Mär 2024	Do								
29/ Mär 2024	Fr								
30/ Mär 2024	Sa								
31/ Mär 2024	So								
1/ Apr 2024	Mo								
2/ Apr 2024	Di	19:15	Kloten		Klotener Waldlauf	ALLE	Klotener Waldlauf		Klotener Waldlauf
3/ Apr 2024	Mi								
4/ Apr 2024	Do								
5/ Apr 2024	Fr								
6/ Apr 2024	Sa								
7/ Apr 2024	So								
8/ Apr 2024	Mo								
9/ Apr 2024	Di	19:00	bx	CH	Pyramidenlauf	EH	Steigerungsläufe / mDL	TH/JJD	Hügelläufe
10/ Apr 2024	Mi								
11/ Apr 2024	Do								
12/ Apr 2024	Fr								
13/ Apr 2024	Sa								
14/ Apr 2024	So								
15/ Apr 2024	Mo								
16/ Apr 2024	Di	19:15	Kloten		Hans im Glück - Lauf	ALLE	Hans im Glück - Lauf		Hans im Glück - Lauf
17/ Apr 2024	Mi								
18/ Apr 2024	Do								
19/ Apr 2024	Fr								
20/ Apr 2024	Sa								
21/ Apr 2024	So								
22/ Apr 2024	Mo								
23/ Apr 2024	Di	19:00	bx	HA	mDL mit Aussichtsturm	BH	mDL mit Treppenintervallen	TH/JJD	LDL/MDL mit Laufschule
24/ Apr 2024	Mi								
25/ Apr 2024	Do	19:00	Panzerpiste		Mini Duathlon Nr 1		Mini Duathlon Nr 1		Mini Duathlon Nr 1
26/ Apr 2024	Fr								
27/ Apr 2024	Sa	10:00	bx		RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
28/ Apr 2024	So								
29/ Apr 2024	Mo								
30/ Apr 2024	Di	19:00	bx	HA	Läufe auf der Ebene -> 1 Km TP/ 2 Km TP/ 1 Km	EH	mDL	TH/JJD	Treppelläufe

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, BV = 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	<48'	HA = Hans Anderegg, CH = Christian Hungerbühler, HR = Hansjürg Ritz, JJD = Jean-Jacques Dupuis, BH = Brigitte Hartmann, MH = Milan Hamischfeger, TH = Tania Hess
2	5:45 - 6:30	48' - 53'	
3	6:30 - 7:00	>53'	