

# Trainingsplan 2024



| Datum        | Tag | Zeit  | Ort         | Leiter | Gruppe 1<br>Training                            | Leiter | Gruppe 2<br>Training                         | Leiter | Gruppe 3<br>Training                            | Leiter | Gruppe 4<br>Training                         |
|--------------|-----|-------|-------------|--------|---|--------|--|--------|---|--------|--|
| 1/ Sep 2024  | So  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 2/ Sep 2024  | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 3/ Sep 2024  | Di  | 19:00 | bx          | HA     | mDL   | BH     | Gerlisberggrunde                             | WS     |   | TH/JJD | LDL/MDL                                      |
| 4/ Sep 2024  | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 5/ Sep 2024  | Do  | 19:00 | Panzerpiste |        | Mini Duathlon Nr 5                              |        | Mini Duathlon Nr 5                           |        | Mini Duathlon Nr 5                              |        | Mini Duathlon Nr 5                           |
| 6/ Sep 2024  | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 7/ Sep 2024  | Sa  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 8/ Sep 2024  | So  | 09:00 |             |        | Alle 2-Räder Klausenpass Autofrei, ab Schwanden |        | Alle 2-Räder Klausenpass Autofrei, ab Schwar |        | Alle 2-Räder Klausenpass Autofrei, ab Schwanden |        | Alle 2-Räder Klausenpass Autofrei, ab Schwan |
| 9/ Sep 2024  | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 10/ Sep 2024 | Di  | 19:15 | Opfikon     |        | Heiri-Lauf                                      |        | Heiri-Lauf                                   |        | Heiri-Lauf                                      |        | Heiri-Lauf                                   |
| 11/ Sep 2024 | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 12/ Sep 2024 | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 13/ Sep 2024 | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 14/ Sep 2024 | Sa  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 15/ Sep 2024 | So  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 16/ Sep 2024 | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 17/ Sep 2024 | Di  | 19:00 | bx          | CH     | Fahrtspiel                                      |        |  | WS     |   | TH/JJD | Gerlisberggrunde                             |
| 18/ Sep 2024 | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 19/ Sep 2024 | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 20/ Sep 2024 | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 21/ Sep 2024 | Sa  | 10:00 | bx          |        | RV/ Biketour                                    |        | RV/ Biketour                                 |        | RV/ Biketour                                    |        | RV/ Biketour                                 |
| 22/ Sep 2024 | So  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 23/ Sep 2024 | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 24/ Sep 2024 | Di  | 19:00 | bx          | MH     | IDI mit Steigerungen                            | BB     |  | WS     |   | TH/JJD | Treppenläufe                                 |
| 25/ Sep 2024 | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 26/ Sep 2024 | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 27/ Sep 2024 | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 28/ Sep 2024 | Sa  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 29/ Sep 2024 | So  |       |             |        | ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf                   |        | ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf                |        | ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf                   |        | ZKB-LaufCup: Pfäffikerseelauf                |
| 30/ Sep 2024 | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 1/ Okt 2024  | Di  | 19:00 | Opfikon     | BH     | Intervalle auf der Bahn                         | BH     | Intervalle auf der Bahn                      | BH     | Intervalle auf der Bahn                         | BH     | Intervalle auf der Bahn                      |
| 2/ Okt 2024  | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 3/ Okt 2024  | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 4/ Okt 2024  | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 5/ Okt 2024  | Sa  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 6/ Okt 2024  | So  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 7/ Okt 2024  | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 8/ Okt 2024  | Di  | 19:00 | bx          | HA     | 1 Km Läufe auf der Ebene                        | EH     | mDL mit Varianten                            | WS     |   |        |  |
| 9/ Okt 2024  | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 10/ Okt 2024 | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 11/ Okt 2024 | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 12/ Okt 2024 | Sa  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 13/ Okt 2024 | So  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 14/ Okt 2024 | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 15/ Okt 2024 | Di  | 19:00 | bx          | MH     | IDI mit Steigerungen                            | BH     | Hügelläufe / mDL                             | WS     |   |        |  |
| 16/ Okt 2024 | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 17/ Okt 2024 | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 18/ Okt 2024 | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 19/ Okt 2024 | Sa  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 20/ Okt 2024 | So  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 21/ Okt 2024 | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 22/ Okt 2024 | Di  | 19:00 | Opfikon     |        | Bahnlauf  |        | Bahnlauf                                     |        | Bahnlauf  |        | Bahnlauf                                     |
| 23/ Okt 2024 | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 24/ Okt 2024 | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 25/ Okt 2024 | Fr  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 26/ Okt 2024 | Sa  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 27/ Okt 2024 | So  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 28/ Okt 2024 | Mo  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 29/ Okt 2024 | Di  | 19:00 | bx          | CH     | Hügelläufe                                      | BH     | Treppenläufe / mDL                           | WS     |   | TH/JJD | LDL/MDL mit Sprintteillagen                  |
| 30/ Okt 2024 | Mi  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |
| 31/ Okt 2024 | Do  |       |             |        |   |        |  |        |   |        |  |

**ACHTUNG:** für detaillierte Infos zu den Events siehe Homepage [lsv-kb.ch](http://www.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, **HIT** = High Intensity Training, **v** = Geschwindigkeit

| Lauftempo der Gruppen |             |                      | Trainingsleiter:   |
|-----------------------|-------------|----------------------|--|
| Gruppe                | mDL Tempo   | Wettkampf 10km flach | Leiter Ressort Running: CH = Christian Hungerbühler 078 627 64 28        |
| 1                     | 5:00 - 5:45 | <48'                 | CH = Christian Hungerbühler, HA = Hans Anderegg, MH = Milan Hamischfeger |
| 2                     | 5:45 - 6:30 | 48' - 55'            | EH = Esti Hartmann, BH = Brigitte Hartmann                               |
| 3                     | 6:30 - 7:00 | 55' - 60'            | HR = Hansjürg Ritzi  |
| 3                     | 7:00 - 7:30 | >60'                 | JJD = Jean-Jacques Dupuis, TH = Tania Hess                               |