

Trainingsplan 2024



Datum	Tag	Zeit	Ort	Leiter	Gruppe 1 Training	Leiter	Gruppe 2 Training	Leiter	Gruppe 3 Training
1/ Nov 2024	Fr								
2/ Nov 2024	Sa								
3/ Nov 2024	So				Wallisellerlauf		Wallisellerlauf		Wallisellerlauf
4/ Nov 2024	Mo								
5/ Nov 2024	Di	19:00	bx	CH	mDL	EH	mDL mit Varianten	TH/JJD	LDL/MDL
6/ Nov 2024	Mi								
7/ Nov 2024	Do								
8/ Nov 2024	Fr								
9/ Nov 2024	Sa								
10/ Nov 2024	So								
11/ Nov 2024	Mo								
12/ Nov 2024	Di	19:00	bx	MH	IDL mit Steigerungen	BH	Gerlisbergrunde	TH/JJD	Steigerungsläufe
13/ Nov 2024	Mi								
14/ Nov 2024	Do								
15/ Nov 2024	Fr								
16/ Nov 2024	Sa								
17/ Nov 2024	So								
18/ Nov 2024	Mo								
19/ Nov 2024	Di	19:00	bx	CH	Gerlisberg/Obholz	BH	mDL mit Treppenintervallen	TH/JJD	Gerlisbergrunde
20/ Nov 2024	Mi								
21/ Nov 2024	Do								
22/ Nov 2024	Fr								
23/ Nov 2024	Sa								
24/ Nov 2024	So								
25/ Nov 2024	Mo								
26/ Nov 2024	Di	19:00	bx	CH	Fahrtspiel	EH	mDL mit Varianten	TH/JJD	LDL/MDL mit Laufschule
27/ Nov 2024	Mi								
28/ Nov 2024	Do								
29/ Nov 2024	Fr								
30/ Nov 2024	Sa								
1/ Dez 2024	So								
2/ Dez 2024	Mo								
3/ Dez 2024	Di	19:00	bx	MH	IDL mit Steigerungen	BH	mDL mit Hügelintervallen	TH/JJD	LDL/MDL
4/ Dez 2024	Mi								
5/ Dez 2024	Do								
6/ Dez 2024	Fr	ab 18:00			Fondue-Essen / Rangverkündigung		Fondue-Essen / Rangverkündigung		Fondue-Essen / Rangverkündigung
7/ Dez 2024	Sa								
8/ Dez 2024	So								
9/ Dez 2024	Mo								
10/ Dez 2024	Di	19:00	bx	CH	Hügelläufe	EH	mDL mit Varianten	TH/JJD	LDL/MDL
11/ Dez 2024	Mi								
12/ Dez 2024	Do								
13/ Dez 2024	Fr								
14/ Dez 2024	Sa								
15/ Dez 2024	So								
16/ Dez 2024	Mo								
17/ Dez 2024	Di	19:00	bx	HA	Liechtiiläuf	EH	Liechtiiläuf		Liechtiiläuf
18/ Dez 2024	Mi								
19/ Dez 2024	Do								
20/ Dez 2024	Fr								
21/ Dez 2024	Sa								
22/ Dez 2024	So								
23/ Dez 2024	Mo								
24/ Dez 2024	Di	19:00	bx		kein Training		kein Training		kein Training
25/ Dez 2024	Mi								
26/ Dez 2024	Do								
27/ Dez 2024	Fr								
28/ Dez 2024	Sa								
29/ Dez 2024	So								
30/ Dez 2024	Mo								

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, BIV = Bergintervall, SL = Steigerungsläufe, TL = Treppentraining, HIIT = 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 - 7:30 >55' JJD = Jean-Jacques Dupuis, TH = Tania Hess