

Trainingsplan 2025



		Gruppe 1				Gruppe 2		Gruppe 3	
1/ Jan 2025	Mi								
2/ Jan 2025	Do	08:00	Kloten		"Lauf/Walking ins Neue Jahr"		"Lauf/Walking ins Neue Jahr"		"Lauf/Walking ins Neue Jahr"
3/ Jan 2025	Fr								
4/ Jan 2025	Sa								
5/ Jan 2025	So								
6/ Jan 2025	Mo								
7/ Jan 2025	Di	19:00	bx	Moni	mDI + je nach Wetter	BH	mDI + je nach Wetter	???	LDL/MDL
8/ Jan 2025	Mi								
9/ Jan 2025	Do								
10/ Jan 2025	Fr								
11/ Jan 2025	Sa								
12/ Jan 2025	So								
13/ Jan 2025	Mo								
14/ Jan 2025	Di	19:00	bx	HA	mDI + je nach Wetter	EH	mDI + je nach Wetter	JJD	LDL/MDL mit Laufschule
15/ Jan 2025	Mi								
16/ Jan 2025	Do								
17/ Jan 2025	Fr								
18/ Jan 2025	Sa								
19/ Jan 2025	So								
20/ Jan 2025	Mo								
21/ Jan 2025	Di	19:00	bx	HA	mDI + je nach Wetter	EH	mDI + je nach Wetter	JJD	LDL/MDL mit Steigerungsläufe
22/ Jan 2025	Mi								
23/ Jan 2025	Do								
24/ Jan 2025	Fr								
25/ Jan 2025	Sa								
26/ Jan 2025	So								
27/ Jan 2025	Mo								
28/ Jan 2025	Di	19:00	bx	CH	mDI + je nach Wetter	EH	mDI + je nach Wetter	JJD	LDL/MDL
29/ Jan 2025	Mi								
30/ Jan 2025	Do								
31/ Jan 2025	Fr								
1/ Feb 2025	Sa								
2/ Feb 2025	So								
3/ Feb 2025	Mo								
4/ Feb 2025	Di	19:00	bx	HA	mDI + je nach Wetter	BH	mDI + je nach Wetter	JJD	LDL/MDL mit Sprinteilagen
5/ Feb 2025	Mi								
6/ Feb 2025	Do								
7/ Feb 2025	Fr								
8/ Feb 2025	Sa								
9/ Feb 2025	So								
10/ Feb 2025	Mo								
11/ Feb 2025	Di	19:00	bx	MH	mDI + je nach Wetter	BH	mDI + je nach Wetter	JJD	LDL/MDL mit Steigerungsläufe
12/ Feb 2025	Mi								
13/ Feb 2025	Do								
14/ Feb 2025	Fr								
15/ Feb 2025	Sa								
16/ Feb 2025	So								
17/ Feb 2025	Mo								
18/ Feb 2025	Di	19:00	bx	CH	mDI + je nach Wetter	EH	mDI + je nach Wetter	JJD	LDL/MDL mit Sprinteilagen
19/ Feb 2025	Mi								
20/ Feb 2025	Do								
21/ Feb 2025	Fr								
22/ Feb 2025	Sa		Bremgarten		Bremgarter Reusslauf		Bremgarter Reusslauf		Bremgarter Reusslauf
23/ Feb 2025	So								
24/ Feb 2025	Mo								
25/ Feb 2025	Di	19:00	bx	MH	mDI + je nach Wetter	BH	mDI + je nach Wetter	JJD	LDL/MDL
26/ Feb 2025	Mi								
27/ Feb 2025	Do								
28/ Feb 2025	Fr								

ACHTUNG: für detaillierte Infos zu den Events siehe Homepage lev-kb.ch

Die angegebenen Zeiten sind Startzeiten. Besammlung 5-10 Minuten vor Trainingsbeginn.

Legende:

IDL = langsamer Dauerlauf, mDL = mittlerer Dauerlauf, sDL = schneller Dauerlauf, FS = Fahrtstiel, IV = Intervaltraining, BV = 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