

Trainingsplan 2025



		Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
1/ Mär 2025	Sa		Winterthur		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag		ZKB-LaufCup: Winterthurer Lauftag	
2/ Mär 2025	Sa									
3/ Mär 2025	Mo									
4/ Mär 2025	Di	19:00	bx	CH	Steigerungslauf	BH	Gerlisberggrunde			
5/ Mär 2025	Mi									
6/ Mär 2025	Do									
7/ Mär 2025	Fr									
8/ Mär 2025	Sa									
9/ Mär 2025	So									
10/ Mär 2025	Mo									
11/ Mär 2025	Di	19:00	bx	CH	Hügeläufe auf Eröffnungslaufstrecke	BH	Hügeläufe auf Eröffnungslaufstrecke			
12/ Mär 2025	Mi									
13/ Mär 2025	Do									
14/ Mär 2025	Fr									
15/ Mär 2025	Sa	14:00	bx		Eröffnungslauf		Eröffnungslauf		Eröffnungslauf	
16/ Mär 2025	So									
17/ Mär 2025	Mo									
18/ Mär 2025	Di	19:00	bx	CH	Fahrtspiel	EH	Minutenläufe			
19/ Mär 2025	Mi									
20/ Mär 2025	Do									
21/ Mär 2025	Fr									
22/ Mär 2025	Sa									
23/ Mär 2025	So									
24/ Mär 2025	Mo									
25/ Mär 2025	Di	19:00	bx	Ch	Hügeläufe	BH	Crescendolauf			
26/ Mär 2025	Mi									
27/ Mär 2025	Do									
28/ Mär 2025	Fr									
29/ Mär 2025	Sa									
30/ Mär 2025	So									
31/ Mär 2025	Mo									
1/ Apr 2025	Di	19:00	bx		Klotener Waldlauf		Klotener Waldlauf		Klotener Waldlauf	
2/ Apr 2025	Mi									
3/ Apr 2025	Do									
4/ Apr 2025	Fr									
5/ Apr 2025	Sa									
6/ Apr 2025	So									
7/ Apr 2025	Mo									
8/ Apr 2025	Di	19:00	bx	CH	Fahrtspiel	BH	mDI mit Treppen			
9/ Apr 2025	Mi									
10/ Apr 2025	Do									
11/ Apr 2025	Fr									
12/ Apr 2025	Sa									
13/ Apr 2025	So									
14/ Apr 2025	Mo									
15/ Apr 2025	Di	19:00	Kloten		Hans im Glück - Lauf		Hans im Glück - Lauf		Hans im Glück - Lauf	
16/ Apr 2025	Mi									
17/ Apr 2025	Do									
18/ Apr 2025	Fr									
19/ Apr 2025	Sa									
20/ Apr 2025	So									
21/ Apr 2025	Mo									
22/ Apr 2025	Di	19:00	bx	CH	mDI					
23/ Apr 2025	Mi									
24/ Apr 2025	Do	19:00	Panzerpiste		Mini Duathlon Nr 1		Mini Duathlon Nr 1		Mini Duathlon Nr 1	
25/ Apr 2025	Fr									
26/ Apr 2025	Sa	10:00	bx		RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour	
27/ Apr 2025	So									
28/ Apr 2025	Mo									
29/ Apr 2025	Di	19:00	bx	CH	Pyramidenlauf	BH	Intervalltraining			
30/ Apr 2025	Mi									

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 Dauerauf, mDL = mittlerer Dauerauf, sDL = schneller Dauerauf, FS = Fahrtspiel, IV = Intervalltraining, BV = 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 - 7:30	>55'	