

TRAININGSPLAN

März bis Juni 2019



SCHWERPUNKT

- Kraft und Ausdauer für die Wettkämpfe zu Jahresbeginn erarbeiten.

AUSWAHL VON WETTKÄMPFEN

(Details und weiter Angebote: www.swiss-athletics.ch/de/laufguide/online-lauf-guide.html)

03.03.2019 Survival Run Thun	
16.03.2019 Kerzerslauf	01.06.2019 Fisherman's Strongman Run
21.04.2019 Sensler Frühlingslauf Tafers	06.06.2019 Biler Lauftage
28.04.2019 Zürich Marathon	10.06.2019 Pfingstlauf Niederbipp
04.05.2019 Chäsiterlauf	16.06.2019 Schweizer Frauenlauf
11.05.2019 Grand Prix von Bern	22./23.06.2019 Aletsch-Halbmarathon

MÄRZ	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
06.03.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
13.03.2019	Einlaufen in der Halle 18.00 / Joggen Draussen 18.45 Uhr
20.03.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
27.03.2019 b	Einlaufen in der Halle 18.00 / Joggen Draussen 18.45 Uhr
APRIL	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
03.04.2019	EL; MDL mit 4x STL, 3 Min TP, AL
10.04.2019 a	EL, MDL Schlosswil, Biglen, Engsteinrunde
17.04.2019 a	EL, »Cross im Wald« Worbberg, AL
24.04.2019 b	EL, mit Laufübungen, Tempeläufe Worboden
MAI	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
01.05.2019	Bremgartenlauf, Treffpunkt 18.30 Uhr Neufeld
08.05.2019	GP Bern, Vorbereitung, 35'DI, 3x Tempoverschärfung
15.05.2019	EL, SFS mit 3 STL, AL
22.05.2019	EL, MDL 4xBEL. AM BERG
29.05.2019 b	Training nach Lust und Laune
JUNI	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
05.06.2019	Dauerlauf an der Aare
12.06.2019	EL, DL Bantiger, AL
19.06.2019 a	Joggen Treffpunkt Zentrum 18.45 Uhr (Sportwoche Worb, die Halle bleibt geschlossen)
26.06.2019 b	EL, Kräftigung, Fahrtspiel Vitaparcour

^a an diesen Daten bleiben die Garderoben geschlossen.

^b Treff zum Monatshöck ab ca. 20.45

✗ Bei sehr ungünstiger Witterung kann das Programm vom Leiter angepasst werden.

LDL	leichter Dauerlauf 75%	SFS	Schwedisches Fahrtspiel	TemL	Tempoläufe >95%
MDL	mittlerer Dauerlauf 80-85%	TP	Trabpause	STL	Steigerungsläufe
SDL	schneller Dauerlauf 90-95%	TL	technische Läufe	LS	Laufschule

Training jeden Mittwoch um 19.00 Uhr im Schulhaus Zentrum. JoggerInnen und Laufbegeisterte sind herzlich willkommen.
Fragen? Stefan Rebsamen (079 895 32 90) oder Miriam Mühlematter (079 384 93 66) geben gerne Auskunft.