

TRAININGSPLAN

Juli – Oktober 2019



SCHWERPUNKT

- Vorbereitung auf die längeren Läufe im Herbst.

AUSWAHL VON WETTKÄMPFEN

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

07.07.2019	Stanserhorn-Berglauf	17.08.2019	Inferno Halbmarathon
19.-21.07.2019	Eiger Ultra Trail	17./18.08.2019	Engadiner Sommerlauf
20.-28.07.2019	Swissalpine Irontrail	21.08.2019	Emmenlauf
21.07.2019	Vogellisi Berglauf	6./7.09.2019	Jungfrau-Marathon
27.07.2019	Stockhorn-Halbmarathon	21.09.2019	Greifenseelauf
10.08.2019	Glacier 3000 Run	12.10.2019	Brienzersee/Halwilerseelauf

JULI	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
03.07.2019	EL, MDL Schlosswil, Biglen, Engsteinrunde/oder gemütliche Runde Richigen/Trimstein
10.07.2019 a	EL, SFS mit 3 STL, AL
17.07.2019 a	EL, »Cross im Wald« Worbberg, AL
24.07.2019 a	EL, DL Bantiger, AL
31.07.2019 a b	Training nach Lust und Laune
AUGUST	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
07.08.2019 a	Dauerlauf an der Aare
14.08.2019	Bräteln (Anfahrt mit Bike bis Mänziwilegg) /Joggen bei schlechtem Wetter
21.08.2019	Emmenlauf 10,5 /5,5 km Startzeit: 19.00/18.50
28.08.2019 b	Ausweichdatum Bräteln / Joggen bei schlechtem Wetter
SEPTEMBER	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
04.09.2019	EL, Kräftigung, Fahrtspiel Vitaparcour
07.09.2019	Dorffest Worb
11.09.2019	1. Probetraining, EL, SFS mit 3 STL, AL
18.09.2019	2. Probetraining
25.09.2019 a b	Training nach Lust und Laune
OKTOBER	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
02.10.2019 a	Dentenbergrunde
09.10.2019 a	EL; MDL mit 4x STL, 3 Min TP, AL
16.10.2019	EL, Kräftigung, Runden mit FS, Eggwald
23.10.2019	EL, LDL, Mänziwilegg /oder Rütthubelbad
30.10.2019 b	EL; 4', 3', 2', 3', 4' mit 2' TP, AL

Besammlung Training: 18.45 Uhr, Schulhaus Zentrum Worb

^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 18:45 Uhr im Schulhaus Zentrum. JoggerInnen und Laufbegeisterte sind herzlich willkommen. Fragen? Stefan Rebsamen (Tel: 078 895 32 90) gibt gerne Auskunft.