

TRAININGSPLAN

November – Februar 2019/2020



SCHWERPUNKT

- Mit ruhigen Lauftrainings eine Basis für den Aufbau im Frühjahr schaffen und beim Hallentraining Koordination und Kraft erlangen.

AUSWAHL VON WETTKÄMPFEN

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

09.11.2019 . Langenthaler Stadtlauf

10.11.2019 . Lueg Lauf

30.11.2019 . Basler Stadtlauf

01.12.2019 . Steinhölzlilauflauf

15.12.2019 . Zürcher Silvesterlauf

31.12.2019 . Gippinger Stauseelauf

NOVEMBER	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
06.11.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
13.11.2019	Joggen Draussen 18.45 Uhr
20.11.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
27.11.2019	Weihnachtessen Laufclub Infos folgen
DEZEMBER	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
04.12.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
11.12.2019	Joggen Draussen 18.45 Uhr
18.12.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
25.12.2019 a	Es findet kein Training statt/Altjahrs-Joggingrunde Freitag 27. Dezember 10.00 Uhr
JANUAR	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
01.01.2020a	Es findet kein Training statt
08.01.2020	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
15.01.2020	Joggen Draussen 18.45 Uhr
22.01.2020	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
29.01.2020 b	Joggen Draussen 18.45 Uhr
FEBRUAR	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
05.02.2020	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
12.02.2020	Hauptversammlung, Einladung folgt
19.02.2020 a	Joggen Draussen 18.45 Uhr
26.02.2020 b	Hallentraining 17.30 bis 19.00 Uhr

^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 Worboden. JoggerInnen und Laufbegeisterte sind herzlich willkommen. Fragen? Stefan Rebsam ((Tel: 079 8953290) oder Miriam Mühlematter (0793849366) geben gerne Auskunft.