

TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 2017

TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 2017



Leiter :

Silvia Müller 079 456 46 72
Iris Wenger 079 434 07 18
Thomas Hürzeler 079 630 58 50

Karin Jaun 078 815 57 40
Fabienne Urfer 078 731 20 75

Trainingszeit : Donnerstag, 19.00 - ca 20.15 Uhr, Turnhalle Steindler West Unterseen
Trainingsprogramm : Einlaufen / Aufwärmen, Training in verschiedenen Leistungsgruppen
Kosten: Jahresbeitrag Fr 80.- (TVU-Mitglied) Nichtmitglieder Fr 100.- /
Quartal Fr 30.- / oder pro Mal Fr 3.-

- | | | |
|-------|---|----------------|
| 12.1. | Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr!
Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr | Thomas / Karin |
| 19.1. | DL + Lauschule + Stabi | Iris |
| 26.1. | Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr!
Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr | Thomas |
| 2.2. | Intervall mit Würfel | Silvia |
| 9.2. | Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr!
Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr | Thomas / Karin |
| 16.2. | Luegibrüggli-Lauf, Rucksack mit Kleidern mitnehmen!
Rückfahrt mit Bus | Fabienne |
| 23.2. | Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr!
Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr | Thomas |
| 2.3. | DL + Lauschule + Stabi | Iris |
| 9.3. | Hügelläufe | Silvia |
| 16.3. | DL + Lauschule + Stabi | Fabienne |
| 23.3. | ev Spinning | Karin |
| 30.3. | Parkour | Iris |

Wichtig!

Bitte nehmt immer eine Lampe mit!

Läufe in dieser Zeit:

- 19.3. Kerzerslauf
25.3. Vertical-UP auf Lauberhornstrecke!!!

Laufschuhtest Eiger-Sport am 7. April 2017

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

