

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 2017

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 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.-

www.tvunterseen.ch

13.7. Bahntraining, Besammlung bei der BZI-Bahn

Thomas

20.7. Umkehrlauf

Fabienne

27.7. Intervalltraining

Karin

3.8. DL, danach wird uns Gabi durch eine "Sport-Yoga-Lektion" führen (Ist für Männer auch geeignet...!!!) Badetuch und wer hat Müttel mitnehmen. Besammlung Neuhaus

Iris

10.8. Bahntraining, Besammlung bei der BZI-Bahn

Thomas

17.8. DL + Stabi

Silvia

24.8. Hardertraining, Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr

Karin

31.8. DL coupiert, Besammlung Änderbergbrücke

Iris

7.9. DL + Footing

Silvia

14.9. DL + Stabi

Fabienne

21.9. Hardertraining, Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr

Iris

28.9. Umkehrlauf

Thomas

Wichtig!

Läufe in dieser Zeit:

15.7. Eiger Ultra Trail
16.7. Vogellisi-Berglauf
22.7. Stockhorn-HM
5.8. Glacier 3000 Run

11.8. Abendlauf Wengen
19.8. Inferno-HM
9.9. Jungfrau-Marathon

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

