TRAININGSPLAN RUNNING OKT - NOV 2017

TRAININGSPLAN RUNNING OKT - NOV 2017

www.tvunterseen.ch

Leiter :

Silvia Müller	079 456 46 72	Karin Jaun	078 815 57 40
Iris Wenger	079 434 07 18	Fabienne Urfer	078 731 20 75
Thomas Hürzeler	079 630 58 50		

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.-

12.10.	*DL / Footing*	*Silvia*
19.10.	***letztes Hardertraining im 2017!!! Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr***	***Thomas***
26.10.	*Intervall*	*Iris*
2.11.	*Fahrtspiel individuell*	*Karin*
9.11.	*Lampenläufe*	*Fabienne*
16.11.	*Dauerlauf + Stabi + Laufschule*	*Silvia*
23.11.	*Abschlusstraining*	*xxx*
30.11.	***Abschlussessen, die genauen Infos folgen später***	

Wichtig!

Läufe in dieser Zeit:

14.10.	Brienzerseelauf
22.10	Rund um Unterseen
5.11.	Gurtenclassic
1.12.	Chlouselouf TVU

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team