

TRAININGSPLAN RUNNING OKT - NOV 2016

TRAININGSPLAN RUNNING OKT - NOV 2016



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 033 822 67 49

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.-

**6.10. Hardertraining, Besammlung bei der Bahn, danach Einkehr im Restaurant. Gepäck mit Kleidern kann aufgegeben werden
Wichtig: Lampe mitnehmen!**

Silvia

13.10. DL / Footing + eis ga zieh zum Abschied von Thomas Strahm welcher uns nach Jahren verlässt

Fabienne

20.10. DL + Lauschule + Stabi

Iris

27.10. Intervalltraining

Karin

3.11. Lampenlauf

Fabienne

10.11. DL + Lauschule + Stabi

Silvia

17.11. Hügelläufe

Thomas

24.11. Abschluss-Essen... Infos werden später folgen

Wichtig!

Da es jetzt wieder dunkel ist, bitten wir Euch immer eine Lampe mitzunehmen

Läufe in dieser Zeit:

15.10. Brienzerseelauf
23.10. Rund um Unterseen
23.10. Gantrisch Trail
30.10. Swiss City Marathon Luzern
6.11. Gurtenclassic
11.12. Zürcher Sylvesterlauf >>> Wir könnten bei Interesse als Gruppe nach Zürich reisen und am Lauf teilnehmen

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

