

TRAININGSPLAN RUNNING APRIL - JUNI 2018

TRAININGSPLAN RUNNING APRIL - JUNI 2018



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.-

- | | | |
|--------------|---|--------------------|
| 5.4. | DL + Faszien-Yoga mit Gabi (Mätteli mitnehmen wer hat)
Bes. für DL 18.00 Uhr! Yoga anschliessend ab 18.30 in der Halle | Gabi Spring |
| 12.4. | Intervall | Iris |
| 19.4. | Erstes Hardertraining im 2018
Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe,
anschliessend Einkehr | Thomas |
| 26.4. | DL + LS + Faszienbearbeitung (kleine Black Roll mitnehmen wer hat) | Fabienne |
| 3.5. | Umkehrlauf | Karin |
| 10.5. | Auffahrt, kein Training! | |
| 17.5. | DL + LS + Stabi | Iris |
| 24.5. | Bahntraining, Besammlung bei der BZI-Bahn | Thomas |
| 31.5. | DL "Wilderswil" Besammlung beim Bahnhof W'wil
(Pesche wird uns seine Umgebung zeigen) | Peter Feuz |
| 7.6. | der legendäre Duathlon bei Silvia
(Besammlung Weissenaustrasse 57, Velo mitnehmen,
anschliessend gemütliches zusammensein) | Silvia |
| 14.6. | "Steiböckli-Training" | Fabienne |
| 21.6. | DL + LS + Stabi | Karin |
| 28.6. | Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe,
anschliessend Einkehr | Silvia |

Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

- | | |
|---------|-------------------------|
| 22.4. | Gürbetaler Duathlon |
| 5.5. | Chäsiterlouf |
| 19.5. | Hochzeit Marcel Gertsch |
| 19.5. | GP Bern |
| 3.6. | Blüemlisalp-Lauf |
| 7.-9.6. | Bieler Lauftage |
| 24.6. | Aletsch-HM |

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

