

TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 2018

TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 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.-

11.1.	DL + Laufschiule + Stabi	Iris
18.1.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
25.1.	Hügelläufe	Karin
1.2.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr Danach Einkehr "Ice Magic"	Thomas +
8.2.	Intervall Höhenmatte	Fabienne
15.2.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
22.2.	DL + Laufschiule + Stabi	Silvia
1.3.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr danach "eis ga zieh"	Thomas +
8.3.	Hügelläufe	Iris
15.3.	DL + Laufschiule + Stabi	Karin
22.3.	Parkour	Fabienne
29.3.	Luegibrüggli-Lauf, Rucksack mit Kleidern mitnehmen! Einkehr / Rückfahrt mit Bus	Silvia

Bitte nehmt immer eine Lampe mit!

Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

3.2. HV TVU
17.3. Kerzerslauf
25.3. Vertical-UP auf Lauberhornstrecke!!!
28.4. Trainingstag TVU

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

