

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 2018

TRAININGSPLAN RUNNING JULI - SEPT 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.-

5.7. Bahntraining, Besammlung bei der BZI-Bahn	Thomas
12.7. DL / Stabi	Karin
13.-15.7. Eiger Ultra Trail / 15.7. Vogellisi Berglauf	
19.7. Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr	Iris
26.7. DL /LS / Stabi	Fabienne
2.8. Bahntraining, Besammlung bei der BZI-Bahn	Thomas
4.8. Glacier 3000 Run	
9.8. DL / Umkehrlauf	Silvia
10.8. Abendlauf Wengen	
16.8. DL / LS / Stabi	Karin
18.8. Inferno Halbmarathon	
23.8. Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr	Fabienne
30.8. Hügelsprints, Besammlung bei Iris, Dammweg 7 Interlaken	Iris
6.9. DL / Footing	Silvia
8.9. Jungfraumarathon	
13.9. DL ... und analysieren, erzählen...	Fabienne
20.9. Intervalltraining	Thomas
27.9. Hardertraining Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr	Iris

Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

11.8. Vereinsreise TVU
4.-5.8. Bikeweekend

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

