

# TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 2020

TRAININGSPLAN RUNNING JAN - MÄRZ 2020



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	Stefan Knutti	079 646 52 15

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.- /

www.tvunterseen.ch



16.1.	DL + Laufschiule + Stabi	Iris
23.1.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
30.1.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
6.2.	Luegibrüggli-Lauf, Rucksack mit Kleidern mitnehmen! Einkehr / Rückfahrt mit Bus	Karin
13.2.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
20.2.	Einlaufen / Laufschiule / Intervalltraining	Silvia
27.2.	Hügelläufe	Stefan
5.3.	Hallentraining, Beginn 18.30 Uhr! Besammlung für kurzen DL (Aufwärmen) 18.00 Uhr	Thomas +
12.3.	Einlaufen / Laufschiule / Umkehrlauf	Fabienne
19.3.	"Urban-Parkour"	Iris
26.3.	Einlaufen / Laufschiule / Intervalltraining	Karin

Bitte nehmt immer eine Lampe mit!

Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

12.1.	Run + Walk Bern
1.2.	HV TVU
21.3.	Kerzerslauf
28.3.	TVU Skirennen
29.3.	Lauberhorn Run, Wengen

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

