

# Trainingsplan RUNNING April - Juni 2024

## Leiter :

Silvia Müller 079 456 46 72  
Iris Bhend-Wenger 079 434 07 18  
Thomas Hürzeler 079 630 58 50

Karin Jaun 078 815 57 40  
Fabienne Urfer 078 731 20 75  
Daniel Gertsch 079 500 07 55

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.- / Einzelbeitrag Fr 3.-

11.04.	DL coupiert	Fabienne
18.04.	Hügelläufe	Thomas
21.04.	<i>Wien Marathon / London Marathon</i>	
25.04.	<i>Hardertraining, Besammlung 18.50 bei der Bahn für Gepäckaufgabe</i>	Silvia
27.04.	<i>Chäsitzer Louf</i>	
02.05.	<i>Bahntraining</i>	Iris
04.05.	<i>See Trail Marathon + Halbmarathon</i>	
09.05.	<i>Auffahrt, kein Training</i>	
16.05.	<i>DL coupiert Ringgenberg, Besammlung PP Burgseeli</i>	Karin
18.05.	<i>GP Bern</i>	
23.05.	<i>DL / Footing</i>	Fabienne
26.05.	<i>Blüemlisalp Lauf</i>	
30.05.	<i>Hardertraining, Besammlung 18.50 bei der Bahn für Gepäckaufgabe</i>	Daniel
06.06.	<i>DL / LS + Stabi</i>	Iris
08.06.	<i>Niesen-Treppenlauf</i>	
09.06.	<i>Frauenlauf Bern</i>	
13.06.	<i>Bergtraining Richtung Beatenberg, Rückfahrt mit Bus</i>	Silvia
20.06.	<i>Umkehrlauf / Footing</i>	Karin
22.06.	<i>Mountainrun Grindelwald</i>	
23.06.	<i>Aletsch Halbmarathon</i>	
27.06.	<i>DL Bönigen, Besammlung Schulhaus</i>	Daniel
13.04.-27.10.	<i>Harder-Run, Du kannst 10 x mit Deiner Nummer rennen und es wird jeweils die beste Zeit auf der Rangliste von Datasport erscheinen</i>	



Regelmässig werden wir  
in den Trainings  
Laufschule und  
Stabiübungen einbauen

