

TRAININGSPLAN RUNNING OKT - NOV 2023

TRAININGSPLAN RUNNING OKT - NOV 2023

Leiter :

Silvia Müller	079 456 46 72	Karin Jaun	078 815 57 40
Iris Bhend-Wenger	079 434 07 18	Fabienne Urfer	078 731 20 75
Thomas Hürzeler	079 630 58 50	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.-

12.10.	DL / Footing	Fabienne
15.10.	<u>Brienzerseelauf</u>	
15.10.	<u>Rinderberglauf</u>	
19.10.	DL + Tempovariationen	Karin
26.10.	DL + Treppentraining	Fabienne
28.10.	<u>Gööttanner Stärnelöif</u>	
29.10.	<u>Luzern SwissCityMarathon</u>	
29.10.	<u>Gurten Classic</u>	
2.11.	<u>Lampenlauf, Bes, Kirchengemeindehaus Matten</u>	Daniel
5.11.	<u>Gantrisch Trail</u>	
9.11.	Hügelläufe	Silvia
16.11.	eppis tifigs...	Iris
23.11.	Training Surprise	Silvia
30.11.	Abschlusssessen, genaue Infos werden noch folgen	

weiterer Termine:

bis 26. November 2023
8. Dezember

Harder-Run
Chlouselouf TVU



Regelmässig werden wir in den Trainings
Laufschule und Stabiübungen einbauen

