

Trainingsplan Laufträff Eiger Sport 1. Quartal 2020

Leiter					
Judith und Markus Graf-Zurbuchen Brunngasse 9 3800 Matten 033 / 822 59 55	Markus Brügger Beatenbergstrasse 3800 Unterseen 079 / 731 68 81	Thomas Hürzeler MittlereStrasse 42L 3800 Unterseen 079 / 630 58 50	Marcel Gertsch Bätzenboden 3823 Wengen 078 / 860 01 02	Iris Wenger Dammweg 7 3800 Interlaken 079 / 434 07 18	Karin Jaun Seestrasse 62 3800 Unterseen 078 / 815 57 40

Trainingszeiten

Dienstag 19.00 – 20.15 Uhr (Besammlung jeweils 19.00 Uhr bei Eiger Sport)

Trainingsprogramm (Fokus: Vorbereitung für die Frühlingläufe)

07.01.20	Einlaufen/Laufschule/Fahrtspiel mit individueller Streckenlänge	Karin
14.01.20	Hügelläufe individuelle Streckenlängen (spielerisch)	Thomas
21.01.20	Dauerlauf mit 4 mal 6' schneller Dauerlauf flach	Iris
28.01.20	Dauerlauf mit 2 mal (3'/4'/3'/2') // Pause 90"	Marcel
04.02.20	Laufschule und Hügelläufe (kurz, mittel, lang)	Thomas
11.02.20	Einlaufen/Laufschule/Pyramidenlauf 4'/5'/6'/5'/4'	Karin
18.02.20	Fahrtspiel mit individueller Streckenlänge	Marcel
25.02.20	Einlaufen/Laufschule/Belastung mit 3 mal 8' schneller Dauerlauf flach	Iris
03.03.20	Hügelläufe individuelle Streckenlänge	Marcel
10.03.20	Einlaufen/Laufschule/Pyramidenlauf 2'/4'/6'/5'/4'/3'/2'	Iris
17.03.20	Einlaufen/Laufschule/Fahrtspiel mit 6x2'15" mit 45" Trabpause und 6 mal 90" / 30" Trabpause	Karin

Verschiedenes / Wettkämpfe

29.02.2020 *Bremgarten Reuss-Lauf*

21.03.2020 *Kerzerslauf*

29.03.2020 *Lauberhorn Run, Wengen*