

Trainingsplan Laufträff Eiger Sport 3. 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 Mittlere Strasse 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 – ca 20.15 Uhr (Besammlung jeweils 19.00 Uhr bei Eiger Sport)

Trainingsprogramm (Ziel: Form aufbauen und vorbereiten für eventuelle Wettkämpfe)

16.06.20	Belastung 3 mal (3'/2'/2'/1') Pause 1min Serienpause 4min (1 mal flach / 2 mal bergwärts)	Karin
23.06.20	Hügelläufe 2 x (8 mal 1'20" mit 40sec Pause) SP 6min	Iris
30.06.20	Hügelläufe 11 mal 2min 15sec / 45sec Pause	Thomas
07.07.20	Belastung 1 mal (8mal 90sec mit 30sec Pause) flach und bergwärts 1 mal (10 mal 45sec mit 15sec Pause) SP ca 5min	Marcel
14.07.20	Fahrtspiel mit individueller Streckenlänge (coupiert am Rugen)	Thomas
21.07.20	Bergläufe 12mal 2min /1min Pause (steil)	Märku B.
28.07.20	Dauerlauf mit 2 mal 5min flach / 1min Pause dann 7 mal 2' mit 1' Pause am Berg)	Iris
04.08.20	Dauerlauf mit 4 mal 3min / 1min Pause (2xflach/2xberg) Serienpause 5min und 6 mal 90" mit 30" Pause (berg)	Karin
11.08.20	Hügelläufe 1 mal (8mal 1 1/2min mit 1/2min Pause) und 1 mal (10 mal 45sec mit 15sec Pause) SP 6min	Marcel
18.08.20	Fahrtspiel mit individueller Streckenlänge am Berg (bis auf den Harder)	Märku B.

Läuferlebnis im Lauterbrunnental (organisiert von Gerhard Zeller 078 805 72 97)

- 20.06.2020 **07:30 Treffpunkt Stechelberghotel**, Blumenwiesen im Tal Sefinen
- 11.07.2020 **07:00 Treffpunkt Postautohaltestelle Lauterbrunnen BLM Bahnhof**, Preech Mettlen Allmend Männlichen
- 15.08.2020 **07:30 Treffpunkt Stechelberghotel**, Trachsellauenen Schmadrifall Oberhornsee

Wettkämpfe

03.7.+7.8.20 **Abendlauf Wengen** organisiert von Marcel / www.abendlauf-wengen.ch